

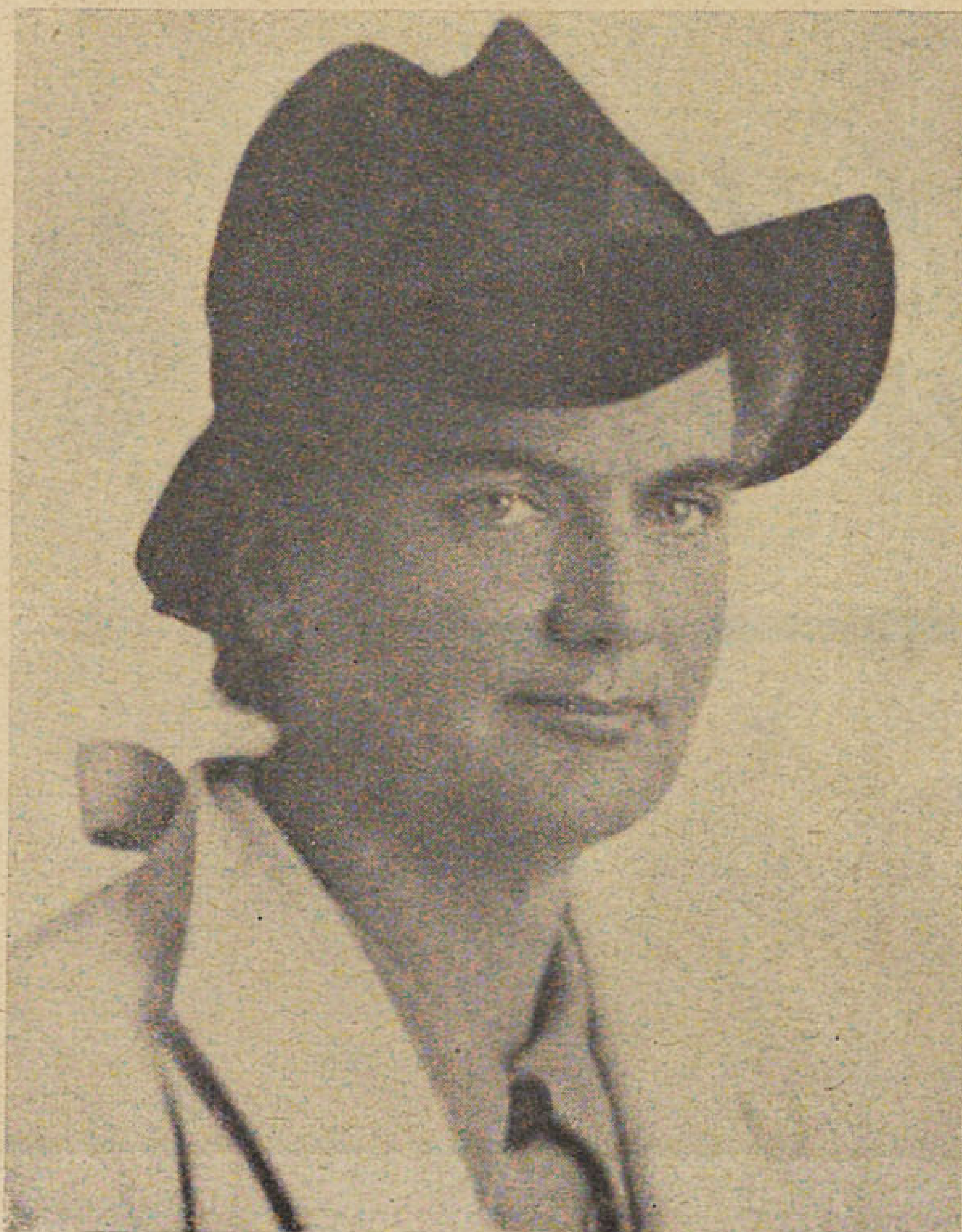
Nederlandsch Vrouwenleven



15 HERFSTMAAND 1943 • NUMMER 9

Foto J. G. van Agtmaal

Overal wordt het water in de laaggelegen deelen van ons land omzoomd door zware rietkragen. Ze behooren bij het Nederlandsche landschap en . . . . . worden ook in tal van ambachten in Nederland gebruikt, waar men in het buitenland daarvoor iets anders toepast. Onze plafonds worden op riet aangebracht, wij kennen rieten daken, rietmatten, enz.! Omstreeks dezen tijd wordt het riet gesneden. De foto toont een landschap in de Alblasserwaard (Zuid-Holland).



De leiding der N.S.V.O. berust voortaan bij Mej. L. H. Couzy, tot dusverre plaatsvervangend Leidster en Organisatieleidster der N.S.V.O.

Mej. Couzy werd op 4 Aug. 1905 geboren. Zij studeerde wiskunde en werd leerares op een huishoudschool. Sedert 1933 is zij lid der Beweging, en voordat zij bij de N.S.V.O. een leidende functie aanvaardde had zij reeds vele jaren haar krachten aan den Jeugdstorm gegeven.

De N.S.V.O. is wel bevoorrecht, dat na het aftreden van Mevrouw De Ruiter de leiding in zoo bekende en vertrouwde handen kon overgaan!

Foto: Fa. P. Brandsma

Ons volk ten goede!

Dit waren de laatste woorden van den afscheidsgroet, dien zij die mij voorging, in het Oogstmaandnummer van het Nederlandsch Vrouwenleven tot ons allen richtte.

Met weemoed hebben wij dien laatsten Zaterdag van Hooimaand afscheid genomen van onze Leidster. Maar naast den weemoed die ons vervulde om dit afscheid, wist ieder van ons ook een groote dankbaarheid in zich, omdat een waarlijk goede Vrouw en Moeder in staat was geweest naast de omvangrijke taak in haar gezin gedurende meer dan 2½ jaar op haar eigen wijze leiding te geven, aan onze Vrouwenorganisatie, ons voor te gaan en den weg te wijzen dien wij te volgen hadden.

Nu hebben wij haar geheel moeten afstaan aan haar gezin. Ons volk ten goede!

Vele goede, mooie herinneringen blijven en zullen ons de kracht geven, om verder te gaan met de idealen die ons vervullen.

Juist in deze voor ons volk zoo donkere, moeilijke dagen, is het meer dan ooit noodig, dat wij ons allen stuk voor stuk waar wij staan, of gesteld worden, onze plichten tegenover dit volk ten volle bewust zijn.

Dit volk, waarvan wij ondanks alle miskenning, zoo heel veel houden en dat ons toch ook hard noodig heeft, al kan of wil het dit zelf misschien nog niet weten. Niet als strijdbare vrouwen, maar kloek en fier hebben wij als goede Nederlandsche vrouwen ook op vrouwelijke wijze ons volk te dienen. Laat dit een waarlijk dienen zijn, met weinig woorden en vele daden!

Ik heb het vaste voornemen het werk van de Leidsters, die voor mij de N.S.V.O. vanaf haar oprichting tot heden uitbouwden tot een hechte organisatie, naar mijn beste krachten voort te zetten. Maar even sterk moet bij iedere functionnaresse, bij ieder kameraadske de wil zijn om mede te werken, om door dit werken te komen tot dienen en offeren.

Heel verschillend zal dit werk kunnen en ook moeten zijn naar aanleg en omstandigheden van haar, die het verricht, maar werk zal er zijn voor iedereen. Alle goede arbeid, dien wij tot stand brengen, niet ten eigen bate maar „ons volk ten goede," zal nooit verloren arbeid kunnen zijn, maar blijvende waarde bezitten.

Ik roep dan ook allen die reeds medewerkten, op, om met mij haar werklust, haar arbeidswil te verdubbelen en haar die nog werkloos toegapen, ook steeds meer in te schakelen, zoodat wij tenslotte *allen* te zamen zullen werken in de allerbeste samenwerking!

Oogstmaand 1943. HOU ZEE.

L. M. COUZY.

RECHTZETTING

In ons vorige nummer werd geschreven dat het afscheidswoord van Mevr. De Ruiter in het Herfstmaandnummer zou verschijnen. Door een misverstand werd tijdens de afwezigheid van de redactrice ditzelfde afscheidswoord onder deze mededeeling geplaatst! Ons Herfstmaandnummer behoefde dus niet vervroegd te verschijnen, en wij plaatsen nu in dit nummer een inleidend woord van de nieuwe Leidster, Mej. Couzy.

Nederlandsch Vrouwenleven

TIJDSCHRIFT VOOR DE NEDERLANDSCHE VROUW

Verantw. redactrice: J. Jansen-Van Balen
Redactie-adres: Kruislaan 210, Amsterdam-O.
Telefoon 52322
Verschijnt voorloopig één maal per maand

Administratie-adres: de Lairessestraat 153
Amsterdam-Zuid, Tel 29894, Postgiro 320886
Voor advertenties: C. van Schaik, Amsterdam
Nassaukade 315, Telefoon 81893



AFSCHEID VAN MEVROUW DE RUITER

Zooals wij reeds in ons vorig nummer vermeldden, is Mevrouw De Ruiter afgetreden als Leidster van de N.S.V.O., om opgevolgd te worden door Mej. L. H. Couzy.
Vanzelfsprekend ging de Leidster niet heen zonder afscheid te nemen van de kameraadskes, waar zij zooveel jaren mee had samengewerkt, en omgekeerd wilden deze medewerksters nog eens een laatsten groet brengen aan haar, die al deze jaren leiding gaf aan het werk voor de N.S.V.O. Zoo kwamen dan ook op Zaterdag 31 Juli alle Hoofden van Afdeelingen, Hoofden van Dienst en Districtsleidsters bij elkaar in de Moederschool te Amsterdam, om voor de laatste maal samen te zijn met Mevrouw De Ruiter.
Als zoo al die vrouwen uit de verschillende deelen van ons land weer eens bijeen zijn, is er altijd een warme, kameraadschappelijke stemming. Ook ditmaal. Wel dempte de weemoed, die altijd rond een afscheid hangt, een beetje de luidruchtigheid, maar het besef, dat Mevrouw De Ruiter toch zeker van tijd tot tijd bij belangrijke N.S.V.O.-gebeurtenissen aanwezig zal zijn, en het feit, dat de leiding der N.S.V.O. in bekende en vertrouwde handen overging, maakte dat de stemming in geen enkel opzicht neerslachtig was.
Om één uur waren allen aanwezig, behalve de „Noorderlingen", wier trein vertraging had. Vanzelfsprekend werd er gewacht tot ook zij present waren. Alle kameraadskes namen deze kans waar, om elkaar weer eens het laatste nieuws uit het N.S.V.O.-werk te vertellen, en zoo duurde het wachten kort.
Zoodra de kameraadskes uit het Noorden binnengekomen waren, kwam ook Mevrouw De Ruiter om haar medewerksters voor de laatste maal toe te spreken, en de leiding der N.S.V.O. over te dragen aan kam.ske Couzy. „In de jaren van onze samenwerking heb ik U leeren waardeeren als geen ander, en dat ik de leiding aan U kan overdragen, verlichtte het nemen van mijn besluit aanmerkelijk."
Kameraadske Couzy antwoordde hierop in dezelfde geest: „de N.S.V.O. is eigenlijk Uw N.S.V.O., Mevrouw De Ruiter, en wij rekenen er dan ook op dat U ons niet zult vergeten, wanneer U weer in de veilige beslotenheid van Uw gezin bent teruggekeerd. Bij belangrijke gebeurtenissen hoort U erbij. En opdat U in rustige uurtjes nog eens aan Uw medewerksters zult kunnen denken, hebben wij een klein album samengesteld met van ons ieder een foto erin."
Voor de aanwezige kameraadskes was het een werkelijk ontroerend oogenblik, toen deze beide vrouwen, die jarenlang tezamen leiding gaven aan de N.S.V.O., afscheid van elkaar namen, wat haar werk betrof. In beider woorden was niets van het stijve en vormelijke, dat zoo vaak een officieel afscheid kenmerkt; de aanwezige kameraadskes beleefden het volkomen mee en voor de zooveelste maal kwamen wij tot de conclusie, dat toch wel werkelijk de geest in de N.S.V.O. beter, waarachtiger is dan in menige andere gelijkgerichte organisatie.
De maaltijd, die hierop volgde, was het laatste punt van het rooster. Het hoofd van de Moederschool had extra haar best gedaan, en het menu was dan ook de gelegenheid alleszins waardig. Toen nog even napraten, en allengs begonnen er kameraadskes te vertrekken: haar trein mochten zij niet missen.
Zoo is dus Mevrouw De Ruiter teruggetreden in haar gezin, en heeft Mej. Couzy haar taak aanvaard. De N.S.V.O. is een nieuwe periode ingegaan.







foto's: archief

HERFST *maand*

Herfstmaand — — — is het wel noodig dezen naam nog nader te verklaren? Ieder woord, iedere naam roept een beeld op en wanneer wij „herfst" zeggen, dan trekken als in een film de beelden van herfstlandschappen aan ons oog voorbij. Een blauwe hemel boven de leege omgeploegde akkers, zonnestralen, die strepen trekken tusschen de boomen en een stilte, zooals wij die in geen jaargetijde kennen. Het is niet de doodsche stilte van den winterschen sneeuwnacht, maar een stilte, die vredig is en vol dankbaarheid om de schoone voleindiging van het leven. Warm is die stilte en vol gouden glans. Maar ook vol kleurenpracht van bloemen en vol geur van rijpend ooft. Zwaar buigen de takken onder den last van gouden en roode appels en bruine peren en in de stilte ploffen de vruchten in het gras.

De zomer is voorbij, de drukke tijd van oogsten ging heen. Nu eerst is er tijd voor feest vieren, voor inkoopen doen en familie bezoeken. En waar kan dat beter geschieden dan op een kermis? September is de tijd van de kermissen, in vroeger tijden feesten, waar men dagen van te voren naar uitzag, hoogtijdagen zoo goed als de kerkelijke feesten. In het boerenleven gaat alles volgens vaste regels. Na de kermis moest men met den aardappeloogst beginnen. Daarvan vertelt H. W. Heuvel in zijn „Oud-Achterhoeksch boerenleven" en het was niet alleen de aardappeloogst, die na de kermis een aanvang nam, maar ook werd na dien datum 's morgens de lamp weer opgestoken, voordat men om 5 uur, soms 4 uur naar het werk trok, en na dien datum at men 's morgens weer pap in plaats van den zomerschen pannekoek en werd het middagslaapje afgeschaft.



foto: Ir. W. F. van Heemskerck Düker

Spreuken en oude gezegden, alles wijst er op, dat zich in de Herfstmaand een verandering voltrekt, dat het drukke en vrije leven buiten weer langzamerhand plaats moet gaan maken voor het stille en intieme leven onder de daken en aan den haard.

„Sint Lambeert (17 Sept.) brengt spoelen en spinrokken in den heerd," zegt men en het is duidelijk genoeg, dat men dit oude handwerk, dat in de zomermaanden moest blijven rusten, nu weer ter hand kan nemen, nu de avonden langer worden.

Ook de dieren weten, dat de koude tijd weer nadert: de vogeltrek begint. Tal van rijmpjes doen het ons weten:

„Bij Maria geboort
trekken de zwaluwen voort".

en:

„Als de zwaluwen weggaan van St. Michiel (29 Sept.): vroege en strenge winter."

St. Michiel is weer een kritische dag; het is het begin van den voorwinter. Maar ook de eerste September, de dag, gewijd aan St. Gillis is zoo'n dag, want niet voór niets zegt men:

„'t Zal regenen, als het op St. Gillis regent."

En niet minder de dag van Onze-Lieve-Vrouwe-geboorte (8 Sept.), want dan pleegt men te zeggen:

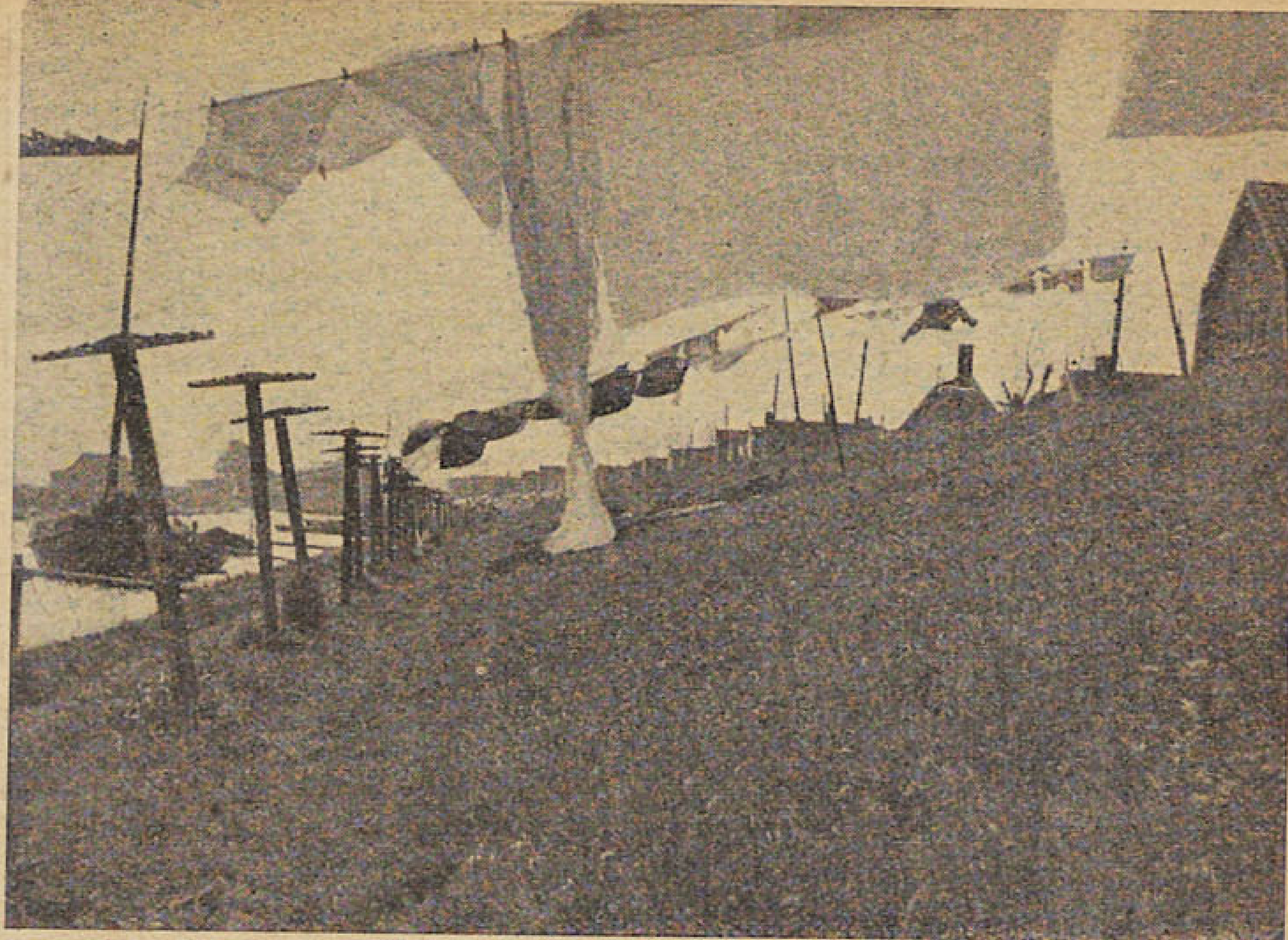
„Het weer van Lieve-Vrouw-geboort'
Duurt gaarne zoo vier weken voort."
„Veel regen in September,
Veel sneeuw in December."

Inderdaad, wij kennen ook de natte, grijze herfstdagen; de kilte in huis doet reeds naar de kachel verlangen. De boomen lekken en druipen en de boschgrond is doorweekt. En dan groeien daar die geheimzinnige en vreemde wezens, die de paddenstoelen zijn. Als uit een andere wereld schijnen ze te komen, de wereld van elven en aardmannetjes, de wereld, waarin ook de herfstdraden gesponnen worden.

ELSA M. VALETON.

WASCHDAG *en* VOLKSDRACHT *onderzoek*

Iederen Maandag en Dinsdag hangt er op het boerenland de wasch uit. Dat is vooral op Marken en Urk, alsmede in de visschersdorpen rond de Zuiderzee, een feestelijk schouwspel. De waschlijnen — op Urk „ropen" geheeten — zijn er soms dwars over de straatjes gespannen, zoodat heel zoo'n buurtje dan bont en vroolijk versierd is met al het mans-, vrouwen- en kinderondergoed. Elders wapperen de meest uiteenloopende kleedingstukken naast elkaar in den bollen wind en geven een bijzonder kleurig en fleurig accent aan het echt Hollandsche landschap, met zijn draaiende molenwieken en zijn bewogen wolkenhemel. Zulk een schilderachtig beeld van waschdag heeft de fotograaf kunnen vereeuwigen op zijn speurtocht door ons zoo wasch- en plaslievend Nederland.



Waschdagparade in Monnikendam. *Foto: Scherl-Fellinga*

Van zindelijkheid en verschoonen

Wereldvermaard toch is er de spreekwoordelijke zindelijkheid van de Nederlandsche huisvrouw en deze uit zich op het platteland nu wel het meest veelzijdig in het openlijk ten toon spreiden van het op de bleek liggende of aan de lijn hangende waschgoed. Een critisch vreemdeling heeft eens meer waarheidslievend dan hoffelijk van de Hollanders getuigd: „Zij houden hunne huizen schooner dan hunne lichamen en hunne lichamen schooner dan hunne zielen."

Menige plattelandsgeneesheer zal het met deze uitspraak eens zijn, want al worden — dank zij den zegenrijken groene- en witte kruis-arbeid — hygienische voorschriften steeds meer ook in de kleinste gehuchten opgevolgd, toch heerschen nog in breede lagen der volksche samenleving, en niet alleen op het boerenland, allerwonderlijkste voorstellingen over lichaamsverzorging. Daarover heeft Dr. J. H. Starmans in zijn belangrijke dissertatie „Verloskunde en kindersterfte in Limburg" (1930) een heel boekje opengedaan. Zoo lezen we bijv., dat de wasch der kraamvrouwen minstens zeven weken tevoren moet zijn behandeld om vloeiingen te voorkomen. Uit het dorpje Wittem werd den schrijver gerapporteerd, dat de vroedvrouw, nadat ze alles in orde had gemaakt voor de bevalling, bij haar terugkomst weer de oude vuile lakens op het bed vond liggen en ook uit Hulsbergen kwamen berichten, dat de kraamvrouw niet mocht worden verschoond en dat, wanneer ten slotte nieuwe lakens en sloopen op het bed werden gelegd, deze eerst een nachtlang door de familie moesten worden beslapen.

Dergelijke wanbegrippen kwamen een goede tien jaar geleden nog in Limburg voor, maar ik ben overtuigd, dat een onderzoek in andere gewesten ook heden ten dage nog allerlei zonderling bijgeloof aan het licht zou brengen, waarin de afkeer voor schoon linnengoed en zelfs een ingeboren vrees voor verschoonen in strijd zijn met de openlijk zoo gedemonsteerde zindelijkheid in de wasch en de schoonmaak.

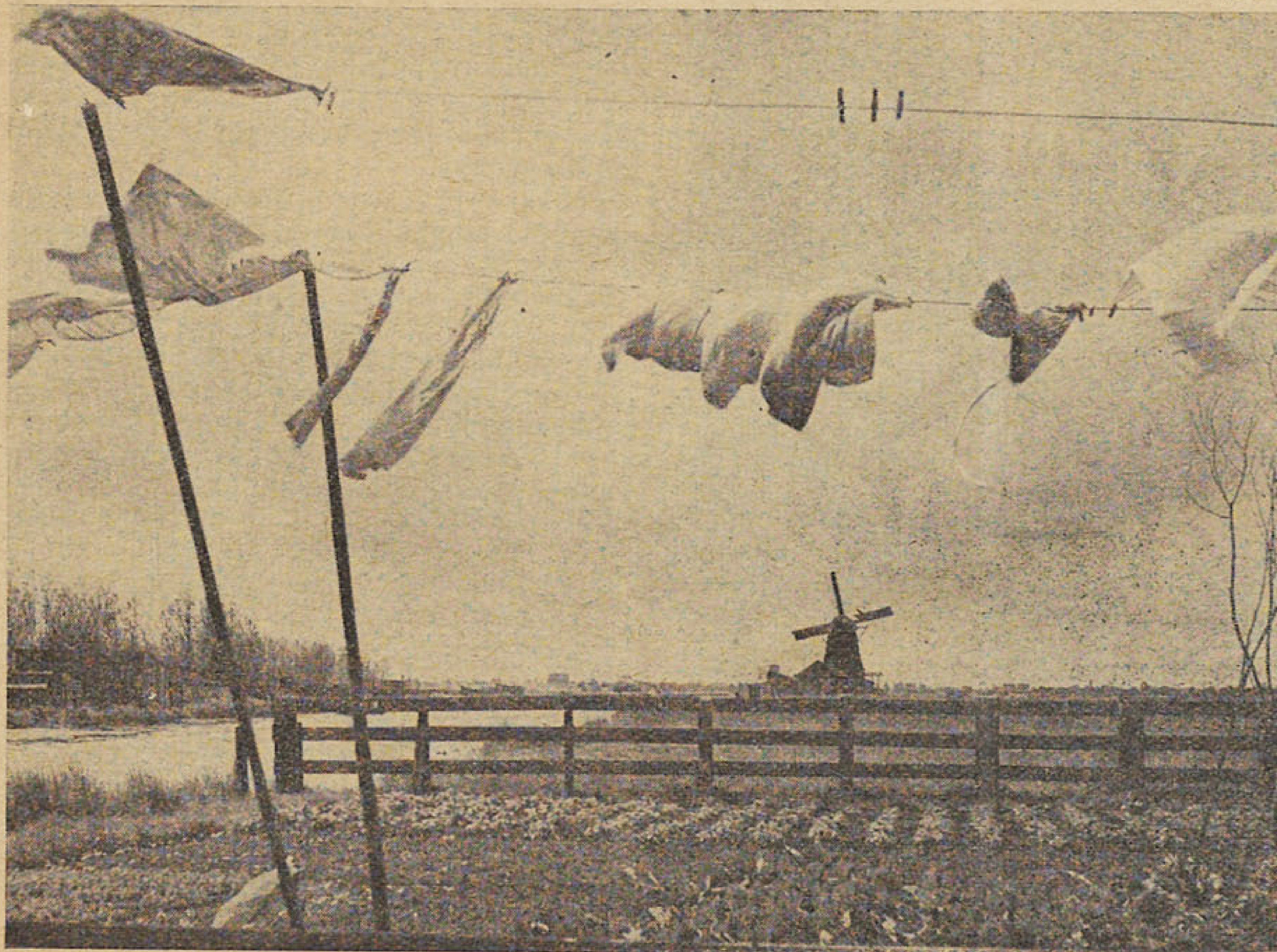
Hier ligt voor de plaatselijke afdeelingen der N.S.V.O. een belangrijk en zegenrijk werk te verrichten door zorgvuldig na te gaan welke gebruiken, zeden en gewoonten als iets vanzelfsprekends verband houden met het zich verschoonen en het doen van de wasch. Juist vrouwen zullen hier gemakkelijker meer aan de weet komen dan mannen. Dit ondervond ook ik bij mijn naspeuringen, want niet overal treedt een verschooningsgebruik zoo aan het daglicht als het volgende, dat ik op Marken constateerde.

Daar toch loopen de Marker visschers en hooiboeren in den zomertijd gedurende heel de week rond in hun katoenen luchtige onderbroeken, totdat zij des Zaterdagmiddags zich gaan verschoonen om daarna op „Mekeuref" — d.i. de Monnikenwerf of de kerkbuurt — of aan den havenkant „op een beursie" te gaan „klasineeren" in de donkere Zondagsche broek. De Zaterdagsche lichaamsreiniging en het in de wasch doen van de witte week-pantalon zijn a.h.w. voorbereidingen tot het beleven van den komenden Zondag.

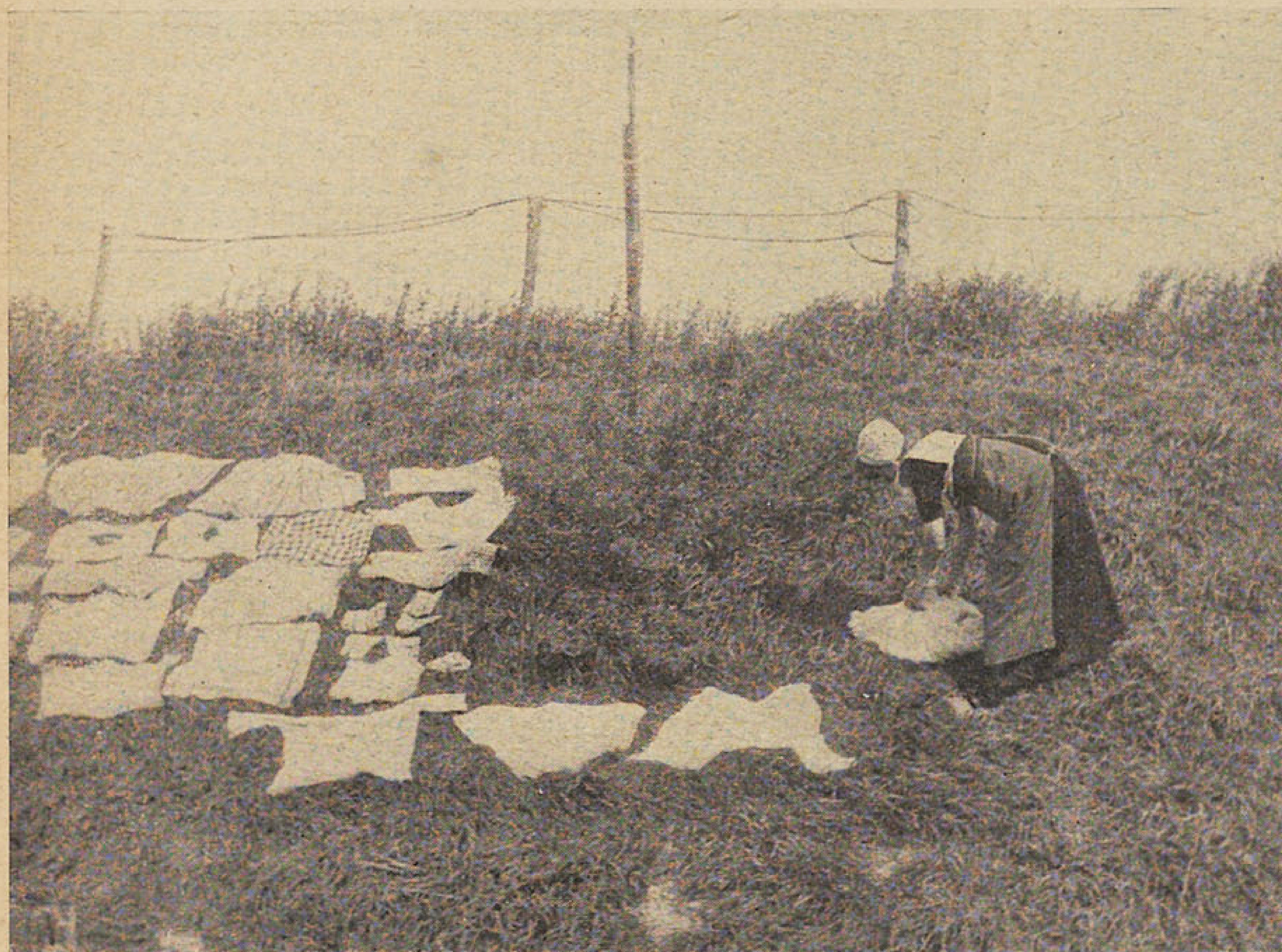
Een N.S.V.O.-taak op waschdag.

Maar er ligt nog een andere taak weggelegd voor de plattelands-N.S.V.O.-districten en -kringen! Deze bestaat hierin, om — voor het te laat is — zoo veel mogelijk op te teekenen en knippatronen te maken van al het ondergoed, dat behoort bij ons

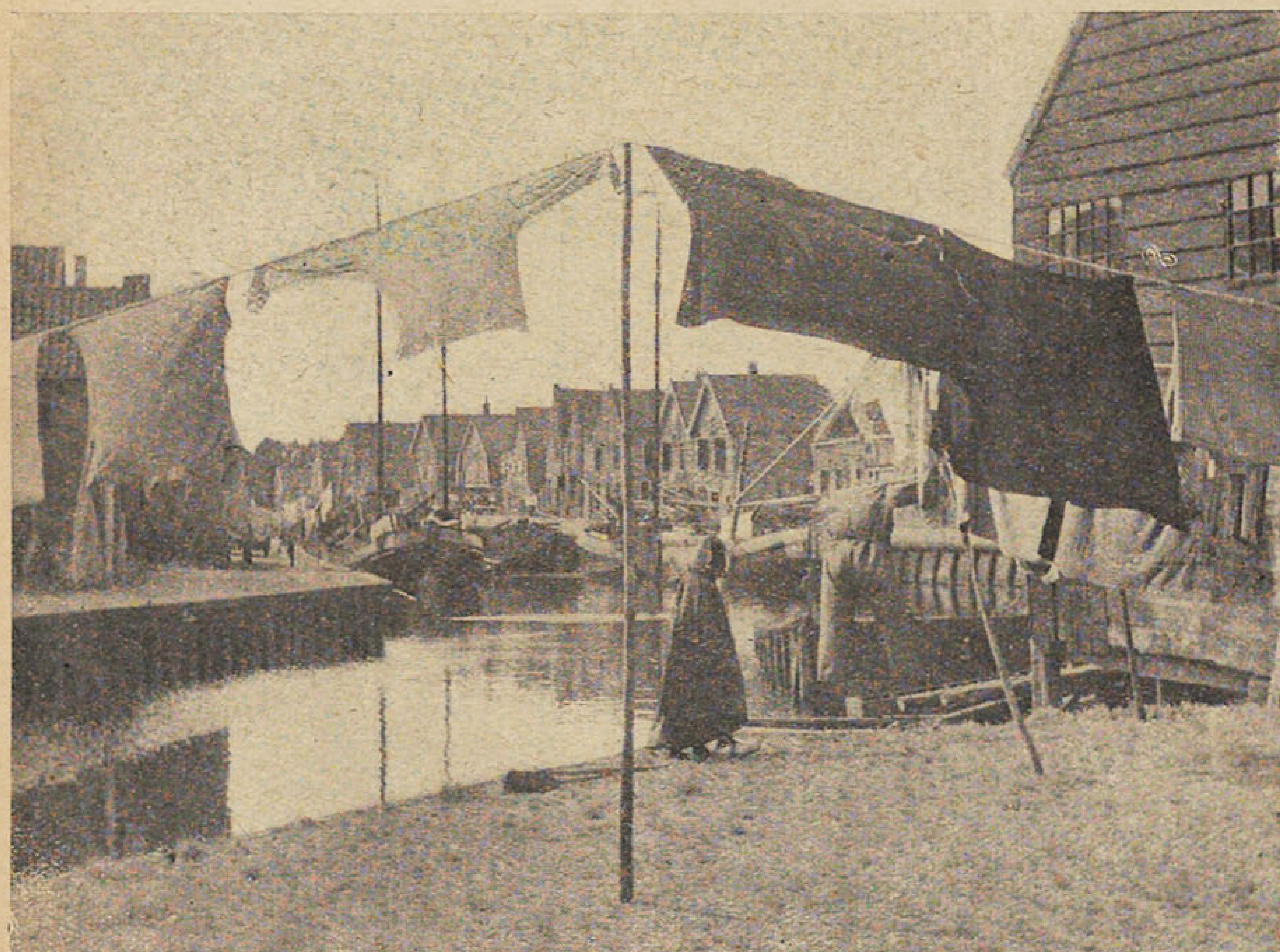
Waschdag-glorie op het Hollandsche boerenland. *Foto: Arbeiderspers*



z.g. nationaal costuum. Door de tijdsomstandigheden met de materialenschaarschte wordt noodgedwongen van veel ouds wat nieuws gemaakt, worden bijv. vrouwenhemen en mansbroeken verknipt tot kindergoed, terwijl voor de reparatie van menig kleedingstuk de noodige stof ontbreekt.
Reeds voor den oorlog drong met de goedkoope confectie de vervlakking overal door in de volksdracht. Deze vervlakking werkt thans door de materialenschaarschte zeer sterk van binnen uit, maar ook van buitenaf dringen tal van materieele en geestelijke invloeden door, die binnen afzienbaren tijd zullen leiden tot een totaal verdwijnen van onze gewestelijk en plaatselijk zoo wisselende kleederdracht. Het kan als een publiek geheim worden beschouwd, dat deze in de toekomst feitelijk niet meer als dagelijksche heemdracht te redden is. Dit moge zoo zijn, maar dan legt het toch zeker de vrouwen van Nederland een eereplicht op om thans een nationale opgave te vervullen, die ondanks herhaalde opwekkingen door vroegere organisaties nimmer ernstig ter hand werd genomen.
Bij dit volkscultureel werk zal men spoedig bemerken, dat voor de kennis van de volksdracht het ondergoed minstens zoo belangrijk, ja in menig opzicht costuumkundig belangrijker is dan de zichtbare kleedij. Er zouden aan de hand van het verzamelde materiaal interessante feiten aan het licht kunnen worden gebracht. Denk maar eens even, hoe feitelijk het geheele costuum van den Zuiderzeevisscherman, van den Staphorster en Zeeuwschen boer zijn voornamen waardigheidsstempel ontvangt door de paar gouden knoopen, die gestoken worden in het zichtbare halskraagje van het verder onzichtbare hemd. Dit halskraagje vervult in de trouw- en rouwdracht van het Marker mannencostuum nog in zijn borduurornamentiek een rol, die onze gedachten terugvoert naar de groote beteekenis van den halskraag in de 16de en 17de eeuw.
Zoo kende Friesland eens de witte kermisbroeken, die nog het langst op Schiermonnikoog hebben stand gehouden en zoo zal juist in de bestudeering van het waschgoed blijken, dat in den meest letterlijken zin van het begrip ook voor den modernen plattelander het hemd nader is dan de rok. Ik bedoel hiermede, dat vele mannen en vrouwen, die thans reeds jarenlang uiterlijk „op z'n burgersch" of „op z'n stadsch" gaan, toch in hun ondergoed nog vele ouderwetsche kleedingstukken dragen. Zoo zal de zorgvuldige registratie en inventarisatie van het waschgoed tot het inzicht leiden, dat het bij dit volkskundig onderzoek niet hoofdzaak is — hoe belangrijk overigens ook — wàt de verschillende kleedingstukken zijn en hoe ze over elkaar worden gedragen, maar wie ze dragen en welke mentaliteit in deze locale volksdracht tot uiting komt.



Een bleekveldje aan den IJsseldijk te Spakenburg. *Foto Algemeene Fotoindustrie*



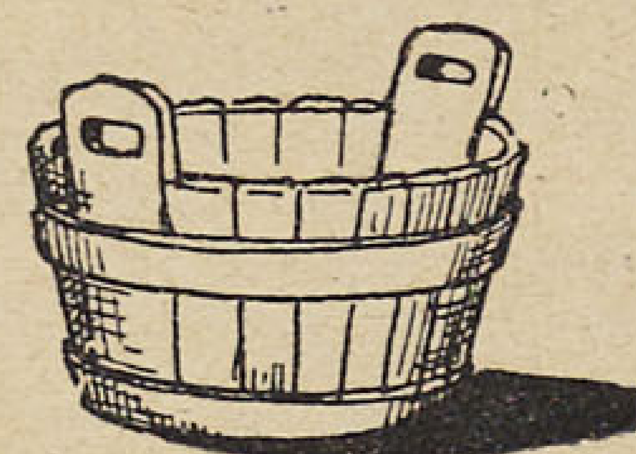
In de Zuiderzeedorpen hangt het waschgoed niet met knijpers aan de lijn, maar wordt het tusschen de waschlijn van dik touw geklemd, zoodat het zelfs bij heftigen wind niet kan wegwaaien. *Foto Scherl-Fellinga*

„Nationaal" costuum en heemdracht.

Immers het is verkeerd te spreken van ons nationaal costuum, want we bezitten geen dracht, die van Uithuizermeeden tot Eijsden en van Nieuwe-Schans tot Sluis typeerend is voor de Nederlandsche vrouw. We bezitten zelfs geen Zeeuwsche, Overijselsche of Noordhollandsche dracht. Er is tusschen de oorijzerkap van West-Friesland en de hullemuts van het aangrenzende Waterland binnen de provincie Noord-Holland een grooter verschil dan tusschen de knipmuts van Twente en de kornet van de Veluwe.
Kleedingovereenkomsten en verschillen worden niet bepaald door staatkundige grenzen. Daarop werken heel andere invloeden, dikwijls zelfs van godsdienstigen aard. Zoo behoeft het ons niet te verbazen, dat we in het zoo weinig bestudeerde Marker vrouwencostuum groote overeenkomst herkennen met de 17de eeuwsche volksdracht in sommige streken van Sleeswijk-Holstein, zoo ook met verschillende bevolkingsgroepen in de Skandinavische landen. De Zuidbevelandsche mannendracht en die in het kolonisatiegebied van de Vendée hebben opmerkelijke overeenkomsten, terwijl soms binnen de eigen gemeente het onderscheid in de week- en kerkedracht van protestanten en katholieken sterk toegespitst is.

In deze costuumverschillen weerspiegelt zich iets van de innerlijke en dikwijls confessioneele volksverbondenheid der dragers en draagsters.
Het zou veel te ver voeren in een praatje over waschdag dieper op deze problemen in te gaan, die ik in 'n binnenkort te verschijnen werk op hun meer algemeene waarde hoop te toetsen. Mijn bedoeling was hier slechts de aandacht van de Nederlandsche vrouw te vestigen op waschdag als costuumkundige studiedag. Hier is volkscultureel kring- en districtswerk te verrichten in het belang der studie onzer volksdrachten!

D. J. VAN DER VEN



De voeding voor

A. S. MOEDERS

III

Er is weer zomergroente!
Wat een genot vooral voor de a.s. Moeders, want juist in den tijd van verwachting is veel jonge groente onontbeerlijk.
Een vorige maal vertelde ik U reeds, dat het ongeboren kind voor zijn groei bouwstoffen noodig heeft. Dit is vooral de laatste 3 maanden het geval, daar dan het embryo tot de grootste ontwikkeling komt. Ik noemde U reeds het *eiwit*. Andere niet minder belangrijke voedingsstoffen zijn de zouten en vitamines. En juist deze stoffen komen zooveel in groente en fruit voor! Hieraan behoeft dan ook zeer zeker geen tekort op te treden als wij er tenminste voor zorgen, dat de stoffen, die van nature in groente en fruit voorkomen er ook na de toebereiding nog in aanwezig zijn. En dat is heel goed mogelijk, wanneer wij maar oordeelkundig te werk gaan! Daarbij dient U in de eerste plaats te weten, dat sommige vitamines *niet tegen langdurige verhitting bestand* zijn. Hier kunt U dus al de gevolgtrekking uit maken, dat de groente zoo kort mogelijk gekookt en liefst heelemaal niet gestoofd moet worden. Ook *lossen de meeste vitamines en zouten in water op*! Wordt de groente dus in ruim water gekookt en het kooknat weggegooid, dan verdwijnt daarmee het grootste gedeelte van de vitamines en zouten door den gootsteen! Dus: *slinkende groente zonder water en niet-slinkende groente met niet meer dan ½ glas water opzetten.* Mocht na het koken toch niet al het vocht verdampt zijn, wat b.v. bij spinazie meestal het geval is, dan het kooknat bewaren voor de bereiding van soep of saus. Andere vitamines *kunnen niet tegen inwerking van de lucht.* Arme vitamines wanneer de groente lang voor het koken reeds gewasschen en gesneden wordt en wanneer tijdens het koken de deksel van de pan wordt genomen of schuin wordt gelegd! Dat is hun zekere dood. Wat dan te doen om ze te behouden? Heel eenvoudig! Vlak voor het koken wasschen en snijden. Kort koken in een goed gesloten pan.

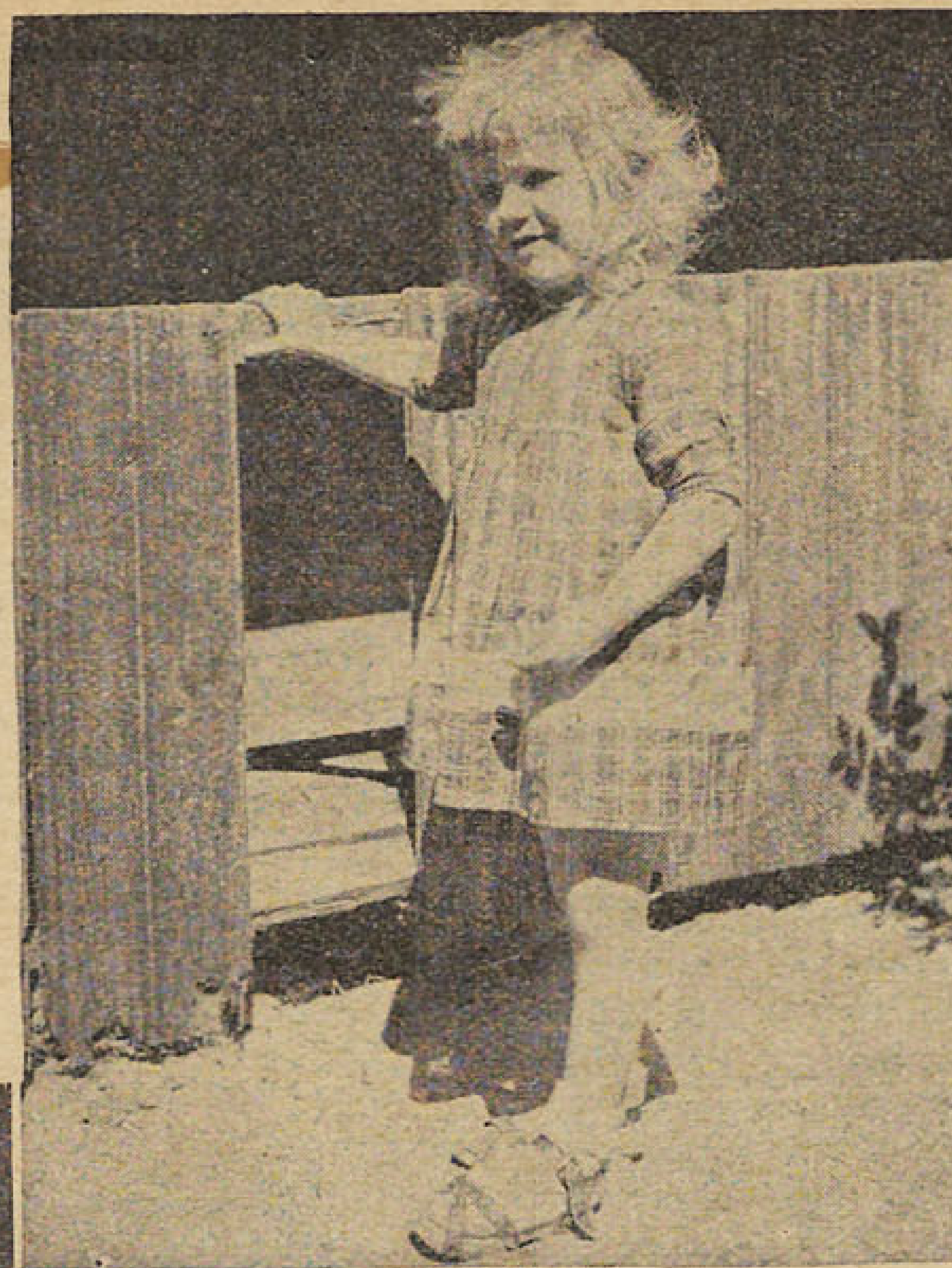
Dat is het a b c voor een goede bereiding van de vitaminerijke levensmiddelen. Nog beter is het vanzelfsprekend om een gedeelte van die levensmiddelen *rauw* te gebruiken. Wij weten dan zeker dat er niets verloren gaat, mits de groente op het *laatste oogenblik* toebereid wordt. Velen echter kunnen niet wennen aan zoo'n koude hap. Op warme zomerdagen smaakt zoo'n frisch slaatje heerlijk, maar bij koud weer . . . brrrr! Welnu, maak dan eens een stamppot met rauwe groente! Het smaakt heerlijk en . . . het is warm!
Zoo kan de a.s. Moeder veel doen in het belang van de gezondheid van haarzelf en haar kindje. En maakt zij toch fouten, dan zal haar natuurlijk instinct haar dikwijls waarschuwen. Ieder kent de gevallen van a.s. Moeders, die nooit van sla en tomaten hielden om tijdens de maanden van de zwangerschap daarnaar een ontembaar verlangen te hebben en van hen, die vroeger haast niets dronken en nu plotseling liters aan kunnen!
Gelukkig dat de beschaving ons in de meeste gevallen dat instinct nog niet heeft doen verliezen, want het is ons een zekere leidsman naar een harmonieuze volwaardige voeding voor Moeder en kind.

N. M. EEKHOF—STORK



Voeding voor a.s. moeders *Foto V.N.P. A.J. Bouvet*

„Jantje, kom je met me buiten spelen?"

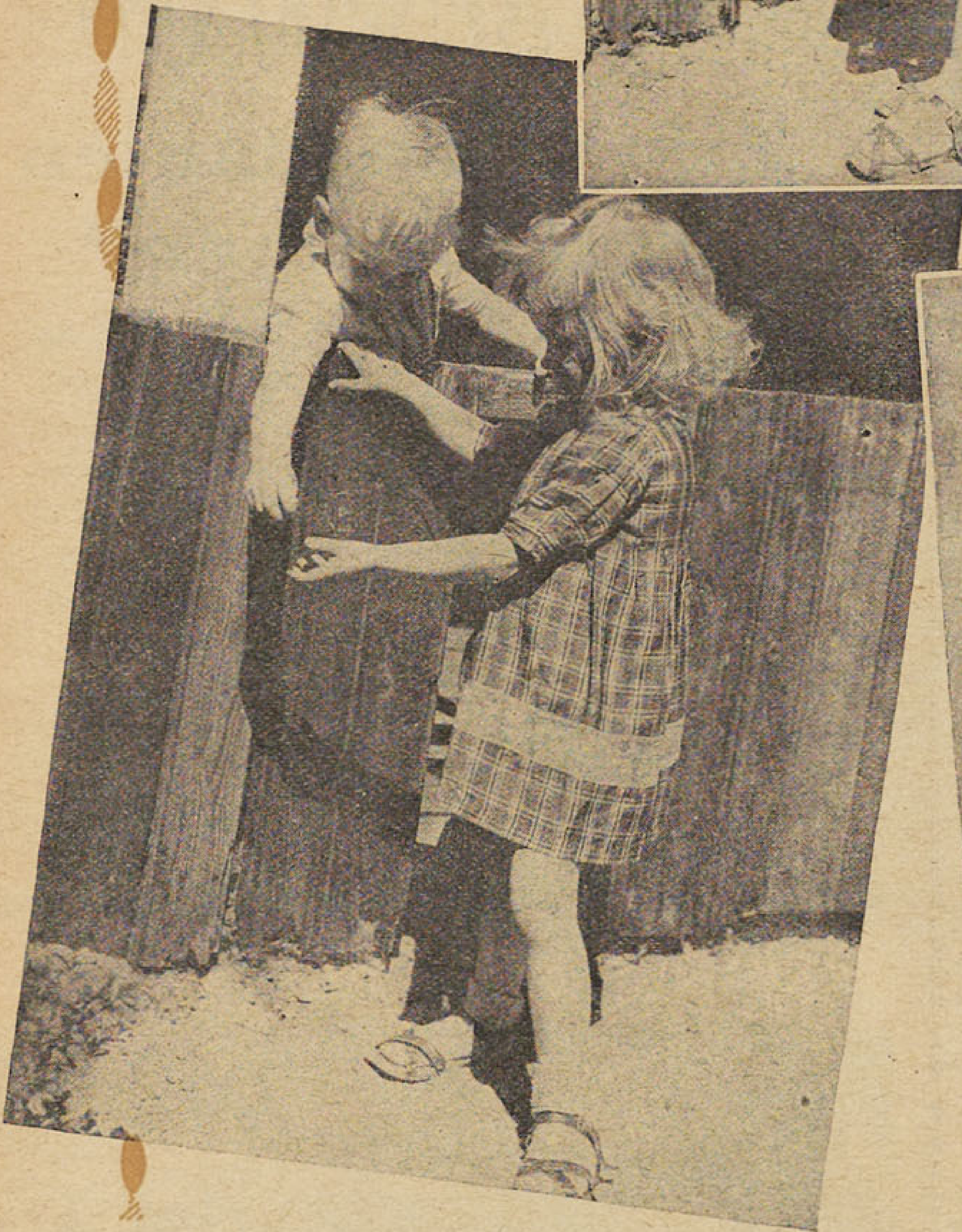


„Ik wil best eris een keer gekiekt worden!"



Foto's: C.N.F. fotopers N. S.K. A.G. Swart (4 x) - Volksche Werkgemeenschap Ir. W. F. van Heemskerck-Düker - V.N.J. J.Fellinga - Scherl Bilderdienst - Archief

„Wat zullen we doen?"





Zoete brave hond . . .



. . . ho

en ons



Poppenmoedertje



„Kijk daar es . . !"

Kinderen....



Onder den wijden hemel

IDEE: HEDY TE LUY



... der toekomst, oase van frischheid
...huld, vreugde van ons leven . . .

Langs velden en beemden zien wij in deze maanden overal de KAMILLE bloeien. Over dit bekende kruid vertelt onze medewerkster M. Japing-Sülzner een paar wetenswaardigheden.

Kamille of moederkruid

(Matricaria chamomilla)

De naam van de „echte" kamille wordt afgeleid van het Grieksche woord „chameimelon". „Chamei" beteekent leeg en heeft betrekking op den hollen bloembodem; melon is appel en duidt op den geur, die eenigszins op dien van een appel gelijkt. De wetenschappelijke naam „chamomilla" toont duidelijker dan „Kamille" zijn herkomst van het genoemde Grieksche woord.

Bij onze voorvaderen had dit overal groeiende plantje een veel mooieren naam, die echter in vergetelheid is geraakt; tegenwoordig wordt hij alleen in het hooge noorden, en dan nog zelden gebruikt. De bloempjes met hun gele schijfjes, omgeven door een witten stralenkrans, doen aan kleine zonnetjes denken en daarom werd de plant aan den god des lichts gewijd, aan Baldur. De „Edda", de Germaansche sagenschat, weet ons te vertellen, dat het prachtige wit van de bloem op de wenkbrauwen van den zonnegod leek: vandaar de naam „Baldurbraue".

Ook met het feest der zonnewende is deze plant verbonden. In West-Duitschland werpt men in dien tijd kamille in het zonnewendvuur. In Noord-Oost-Europa, en wel in Litauen omwikkelen de meisjes tijdens dit feest een paal met „Baldurbraue" en bewaken dien dag en nacht, totdat de bloemen verwelkt zijn; dan verdeelen zij die onder elkaar en bewaren ze zorgvuldig, omdat ze geluk heeten te brengen in de liefde. Waarschijnlijk houdt hiermede ook de nog bestaande gewoonte verband, om de kamille als liefdesorakel te gebruiken.

De naam „moederkruid" is ten volle verdiend en wijst op de geneeskrachtige werking, die de kamille speciaal op het organisme der vrouw uitoefent. Reeds in de Oudheid werd deze plant den vrouwen als geneesmiddel aanbevolen, omdat ze een gunstigen invloed op de spieren der baarmoeder had en de menstruatie regelde.

Ook tegenwoordig nog kan men de gedroogde bloempjes van de kamille als een ideaal en universeel huismiddel beschouwen. Een aftreksel ervan wordt niet alleen inwendig gebruikt, doch komt ook uitwendig tot zijn recht. Vooral in den winter met zijn vele verhoudheden is de kamille van onschatbare waarde. Een flink heet dampbad van kamille werkt bij een neusverkoudheid verlichtend en genezend; bij hevige kiespijn met heete kamillenthee spoelen, of een heet kamillenkussen op de pijnlijke plek houden, zal de ontsteking en de pijn doen minderen. Ook bij oorontstekingen hebben kamilledampbaden en kompressen een weldadige uitwerking. Kamilleaftreksel wordt ook gebruikt om ontstoken oogen bij mensch en dier te wasschen, dan wel als oogbad.

Bij koliekachtige buikpijnen is de kamille onmisbaar; de thee ervan, heet gedronken heeft dan een pijnstillende werking en doet de krampen verdwijnen.

Het is geen wonder, dat deze nuttige plant tijdens den bloeitijd, dat is van Mei tot Augustus, veel verzameld wordt, vooral in Duitschland. In Hannover en in Brunswijk ziet men 's zomers op het platteland bijna overal bundels kamille tegen de huizen te drogen hangen, als voorzorg voor den winter.

In iedere apotheek en drogisterij en in alle reformhuizen kan men voor weinig geld een zakje gedroogde kamille koopen. Men moet ze als thee zetten, dus nooit koken. Gewoonlijk neemt men voor een kop thee twee flinke koffielepels.

De bloemhoofdjes bevatten een blauwe aetherische olie, als meest werkzaam bestanddeel; daarnaast vinden wij hars, gom, bitterstof en nog veel meer.

De moderne geneesmiddelindustrie verwerkt de geneeskrachtige bestanddeelen van de kamille in patentmedicijnen.

Ook in de homoeopathie is „Chamomilla" een veel gebruikt en gewaardeerd geneesmiddel, speciaal voor kinderen en vrouwen met een prikkelbaar gestel, en bij ziekteverschijnselen, die een gevolg zijn van gemoedsbewegingen.

M. JAPING-SÜLZNER

Olle Linoa

'k Was 'n wichtje van zes joar, dou mien Moeke d'r veur te staan kwam, dat ze allaine veur zok zulf in heur vair kinder zörgn mos.
Eerst kwam wie mit mekander bie Oom Egbert in. Dat was 'n olle, ongetrouwde boer, 'n oom van mien Moeke. In doar was Linoa hoesholster.
As wichtje van vairtien joar was ze maidje worn bie mien Overgrootmoe, in vanzulf ook bie mien Overgrootvoader. Doar vertelde ze nog wel es van. Dat was 'n grappenmoaker, zee ze. Hai zag d'r altied slim knap oet, in doar pluign ze hom wel es mit, dat e zo iedel was. In den zee ol man: ,,Hou older dat ik wor, hou modiger dat ik mien jaske snie." As 't Neijoar was, den perbaierde altied, om aandern 'tNeijoar of te winnen. Overaal kroop e weg, in den in ains kwam e veur 'n dag, in ruip: ,,Veul zeegn in 't Neijoar." In den har e 't wonnen, in den was e 't haile joar boas in hoes. Dou ik 'n kind was, deedn wie dat ook nog, moar loater is 't oet de mode goan. Linoa kon dat toch zo smoakelk verteln.
Dou mien Overgrootolders sturm wazn, is ze hoesholster worn bie heur aine zeun. Dat was Oom Egbert den, woar wie 'n zetje bie in hoes woont hebn.
't Eerste, dat ik nog van heur wait, is, dat ik 'n keer in koamer kwam, in dou zee Linoa net teegn mien Moeke: ,,Mins, bedenk joe d'r nog es op. Hai lopt toch nait weg. 't Is ja net, of 't 'n goln hoes is." Doar mos ik meer van waitn. ,,'n Goln hoes, Linoa? Woat stait dei?" In dou zee Linoa: ,,Dat gait die niks aan. Hier, hest 'n klontje van mie." In dou gaf ze mie 'n dikke klontje. Loatei heurde ik, dat Moeke zok toch nait aan Linoa steurt har, in dat ze dat goln hoes toch kocht har. Moar 't vol mie slim teegn, want 't was 'n hail gewoon hoes. Net as aandern ook. Gain spiertje gold zat d'r aan. In doar woonden wie dou mit mekoar. In Linoa holp mien Moeke mit 't waark. Dat kon best, want zo drok har ze 't bie Oom nait. In wie woonden vlak bie mekoar.
Dou mien Oom sturm was, kwam ze nait bie ons in. Ze huurde 'n lutje koamertje, in doar sluip ze. In 's mörn kwam ze bie ons, in den dee ze van alles. Vailn, in schrobn, in gloaznwasken. Ik zat den voak aan binnenkaande, mit neuze teegn 't veinster aan. In den gooide ze mie mit woater. Moar ze ruik mie nait, want 't glaas was d'r tussen. Wat ging dat mooi.
In wasken dee ze ook veur ons. Ainmoal op 'n Moandagmörn, zee Moeke teegn mie: ,,Hier! hest 'n schone buusdouk. Linoa mout wasken. Geef heur dien voele maor." 'k Wol net noar schoule, in gaf mien voele buusdouk gauw aan Linoa. Moar dou schoule net in was, schoot mie 't in 't zin, dat ik 'n haalfstuver in 'n ceint in houkje van buusdouk knupt har. Dei ceint was mien Zundagceint, in dei haalf stuver har ik kreegn van aine, dei bie ons op verziede west har. Ik wol d'r knikkers veur koopn. Om twaalf uur runde ik noar hoes, in ruip doalijjk: ,,Linoa, i mien buusdouk zat 'n haalfstuver in 'n ceint. Hebben ie ze ook vondn?"
,,Joa", zee Linoa, ,,moar wat ik in 't wasken vin, dat is veur mie." In ze wol mie 't nait weergeevn. In Moeke zee: ,,Den most moar nait vergeetn hebn, dar kin ik ook niks aan doun." 'k Heb Linoa nog 'n poar keer vroagt, moar 'k heb 't nait weer kreegn. As grode minsen begreepn, wat 'n verdrait kinder van zowat hebn, den deedn ze 't wisnzeker nait weer.
Kwoad was ze aans nait, in Moeke har d'r slim veul steun aan. Ze was zo vertrouwd, dat ie heur alles wel overloatn kon. In wie kinder beschouwden heur ook as aine, die net zoveul te zegn har as Moeke zulf. Soms, as 't vekantie was, brochte ze ons wel es noar Moeke's bruier tou. Dei har 'n boerderij in Helm. Wie luipn den deur 't laand. Dat was zowat anderhaalf uur. In dei tied wazn d'r nog gain fietsen, in gain auto's. Noobrouk lag ook nait aan train. As aine noar stad mos, den ging 't eerst mit onnibus of lopende noar Zuudbrouk, in den mit train noar stad. Moar ie kon ook wel mit snikke noar stad. Den mos ie 's mörns om vief uur al vot, in den wazn ie d'r zowat om tien uur. In om 'n uur of negen 's oavends, den was snikke d'r weer. As e dicht bie Noobrouk was, den bluis snikjong op zien hoorn. Dat kon ie ook zingn. Zo was 't: Vrouw | Hilbrands, hei
5 1 5 1
je | koffie kloar? | Snikke komt er aen.|| Moar noar Helm, doar kon ie
5 1 3 5 5 5 5 5 1
allaine moar lopende koomn, in den mos ie over vringn kroepn, in over plankjes loopn over sloot. Moar as Linoa d'r bie was, den vertrouwde Moeke 't wel.
Mien bruiers vondn 't fijn op boerderij. Ain keer vonden ze in 't laand 'n nust met wilde-eendaier. 'k Leuf, dat ze wel dartien harn. Linoa zee, dat ze ons doalijk elk ain kookn wol. Moar jongs zeedn, dat ik d'r gaind van kreeg, want zai haarn ze vondn. Zo bin kinder. 'k Wol hoast wel schraivn. Moar dou zee Linoa: ,,Den krigst die 'n ai van Oom Epko zien eenden, mien wicht. Zelst net zo goud ain hebn as jongs." In dou kookte ze ons elk aine. In miend was de dikste. Ik dou jongs kapke d'r of sluign, dou zatn d'r in heurnt sikkom volwozn kuukns. Doar haarn ze hail nait om docht, of z' ook voel wazn. In Linoa ook nait. In dou har Linoa weer medelieden mit jongs, in dou zee ze ,,Den moutn ie dat aine ai moar mit joe dreien dailn." In dou verdailde ze dat aine ai zowat in drei'n, in dee elk wat in 'n kopke. Dei stondn nog op toavel van koffiedrinkn. 'k Was d'r aink wel 'n beetje vies van, moar 'k dus 't ook nait zegn. In dou zat er ook nog suker onder in mien kopke. In 'n gekookt ai mit suker, dat lusde ik nait. In dou hebn jongs miend ook nog opeetn. In dou har 'k nog niks.
Linoa har moar ain ooge. As kind wol ze es mit 'n eerappelschildersmeske 'n touwke deursniedn. In dou flipte 't meske oet, in dou kreeg ze hom in 't ooge. In 't ooge was weg. Moar zai zee voak: ,,Ik kin mit mien ain ooge nog veul meer zain as varschaiden aandern mit twei oogn. Ze moakn mie nait wat wies." In dat was ook zo, want 't was 'n biederhande. Moar as d'r aine verleegn was, den kwamn ze bie heur. In ze ston altied kloar om te helpn. Zo was ze.
Moar ploagn kon ze ook wel. Mien zuster was op braischoule aine van de bestn. Mie dunkt, hoast de beste, in ik was net aansom. Ik was van aalmoal de minste. As ik brain' mos, was 't net, of goarn mie aan handn zitn bleef. In mos ik nai'n, den was 't altied schaif. Mien zuster kon ook best helpn in hoes. In mien handn stoonen overal verkeerd veur. Nou was ze viefdhaalf joar older as ik. In dat scheelt vanzulf ook, benoam as ie kinder binnen. Moar Linoa zee altied: ,,'k Heb dien zuster laiver noakend, as die mit viefhonderd gulden." Den was 'k wel es kwoad op heur. In dou 'k loatertrouwde, dou docht ik: ,,Nou zel 'k joe nog wel es zain oatn, dat 'k ook wel wat kin." Eerste keer, dat mien man in ik bie Moeke logeerden, haar 'k mie zulf 'mne i klaid moakt, in dei was best oetvaaln. In dou zee Linoa: ,,Ik zeg 't nooit weer, heur mien wicht. Waist ja wel, wat 'k altied zee. 't Muit mie, ol." In om 't weer goud te moakn, gaf ze mie 'n grode tinnen koffiepot, mit 'n kopern komfoortje.

Linoa bie heur koamertje — *Foto Archief*





Dei haar zai 'n keer kreegn van mien Overgrootmoe. In den bleef e toch in de familie. Hai stai nog bie ons op pronk.
Mien Moeke haar dou net 'n nei hoes bouwn loatn, in dat mos van zuln viert worn. Mien bruier tractaierde op 'n fles champagne. Dei was d'r over bleevn van zien bruloft. Linoa mos dat vanzulf ook pruivn. In wat zee ze? „Is dat nou sepaanje? In is dat goud zo duur? Is ja niks aan. Ik heb veul laiver 'n glaske brannewien mit suker." Dei dag het Linoa mien zuster in mie ook elk 'n goln ooriesderstifte geevn. 't Ooriesder haar ze toch nooit meer op, in den kon wie d'r nog wat moois van moakn loatn. Goldsmid het ons d' elk 'n collier van moakt. Dat is zo'n mooi ding worn, elk kikt d'r noar. Ik droag hom nog altied. Was dat nait mooi van heur? Linoa is heur haile leemt ongetrouwd bleevn, moar ze het toch 'n zetje 'n vrijer had. Dat was Jan Pastoortje. Hai haitte aink Jan Hazn. Moar zie zeedn altied Jan Pastoortje. Zie wazn baidn zowat vieftig joar. Moar Linoa het 't in 't lest weer oet moakt. Jan lusde heur te geern 'n borrel. Dou ze older wuir, het Moeke 'n aander maid kreegn. Moar aal doagn kwam Linoa wel 'n zetje. In as wie mit vecantie in hoes kwamn, den duurde 't moar eevn, in den was zai d'r ook. Zai heurde d'r bie. 't Was glad familie worn.
Moar veur 'n joar of tiene, dou kwam ze nait. Ze kon zo ver nait meer loopn. In dou gingn wie noar heur tou. Ze was wel wat minder worn, moar 't vol mie toch nog nait of. Moar al hail gauw schreef Moeke, dat ze nait best meer allennig weezn kon. In dou het Moeke d'r veur zörgt, dat ze 'n mooi koamertje kreeg in 't verzorgingshuis veur olle minsen. Moar doar heb ik nooit bie heur west. Nog onverwacht kreeg ik bericht, dat ze sturm was. Ze was vaierntachtig. Van 't zummer, dou ik 'n poar doagn in Noobrouk logeerde, bie mien Moeke, heb ik nog eevn noar 't kerkhof west. In dou 'k bie heur graf ston, docht ik bie mie zulm: „'t Was moar 'n gewoon wicht oet 'n grode arbaidershoesholn. Leert haar ze niks, leezn in schrievn kon ze hoast nait. 'n Man in kinder het ze nait had. In toch zel ol Linoa nooit vergeetn worn. Want ze het in heur laange leemt 'n hail bult minsen op heur ainvoudige menaier steunt in holpn. 't Zit hom nait altied in geld in goud, in veurnoamhaid of geleerdhaid. 'n Goud hart, doar komt op aan.

J. DE JONG-SMITH

Correspondeeren
met onbekende
frontkameraden

•

Ieder weet, wat Frontzorg voor onze frontstrijders doet. Maar het k a n dit alles doen, alleen door de medewerking van allen, die hier nog in het Vaderland zijn en onze kameraden aan het front een warm hart toedragen. Op hen doet Frontzorg iedere maal opnieuw een beroep, en . . . gelukkig nooit tevergeefs.
Een dezer dagen bereikte ons een verzoek van Frontzorg, om in ons blad een oproep te plaatsen voor het schrijven van brieven aan „onbekende" soldaten.
Het betreft hier kameraden, die nog niet via Frontzorg in contact zijn gekomen met het Vaderland. Frontzorg wil nu graag regelmatig een flink aantal brieven toegezonden krijgen, die zij dan zelf kan verdeelen onder degenen die om correspondentie vragen.
Vanzelfsprekend komen hier in de eerste plaats de jongere leden der N.S.V.O. voor in aanmerking.
Dus: schrijf een brief aan een onbekenden frontsoldaat, vermeld daarin eigen naam en adres, en zend den brief op naar „Frontzorg", Zeemansstraat 14, Rotterdam.
Het verzoek van „Frontzorg" aan de N.S.V.O. mag niet tevergeefs zijn!

NUTTIGE WENKEN

1

Het paneeren van vleesch en visch kan ook zonder ei. Een weinig bloem met melk, vervangt ei en is beter.



2

Uitgebrande zaklantaarns geven nog eens stroom, als ze worden verwarmd.



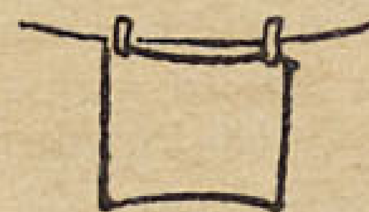
3

Paraplu's worden om te drogen slechts half gespannen en, met het elastiek los, opgehangen of neergezet.



4

Zeemleer na het gebruik in zout water uitwasschen en glad ophangen, dan blijft het lang zacht en bruikbaar.



5

Gewasschen ruiten met krantenpapier droog wrijven, dan krijgen ze een mooien glans.



DRINGENDE OPROEP

Afdeeling VI Volks- en Gezinshuishouding der N.S.V.O. doet hierbij een vriendelijk doch dringend beroep op alle Kameraadskes die **deskundig** *zijn op het gebied van* **paddenstoelen**, *om zich beschikbaar te willen stellen onderricht te geven aan onze N.S.V.O.leden in het herkennen van eetbare paddenstoelen en paddenstoelen-excursies te willen leiden.*

Wij willen graag tochten organiseeren, waarbij gezamenlijk paddenstoelen gezocht worden, maar dit mag **alleen** *geschieden wanneer een werkelijk deskundig paddenstoelenkenster of -kenner hierbij leiding geeft, zoodat de huisvrouwen leeren de juiste eetbare soorten te herkennen.*

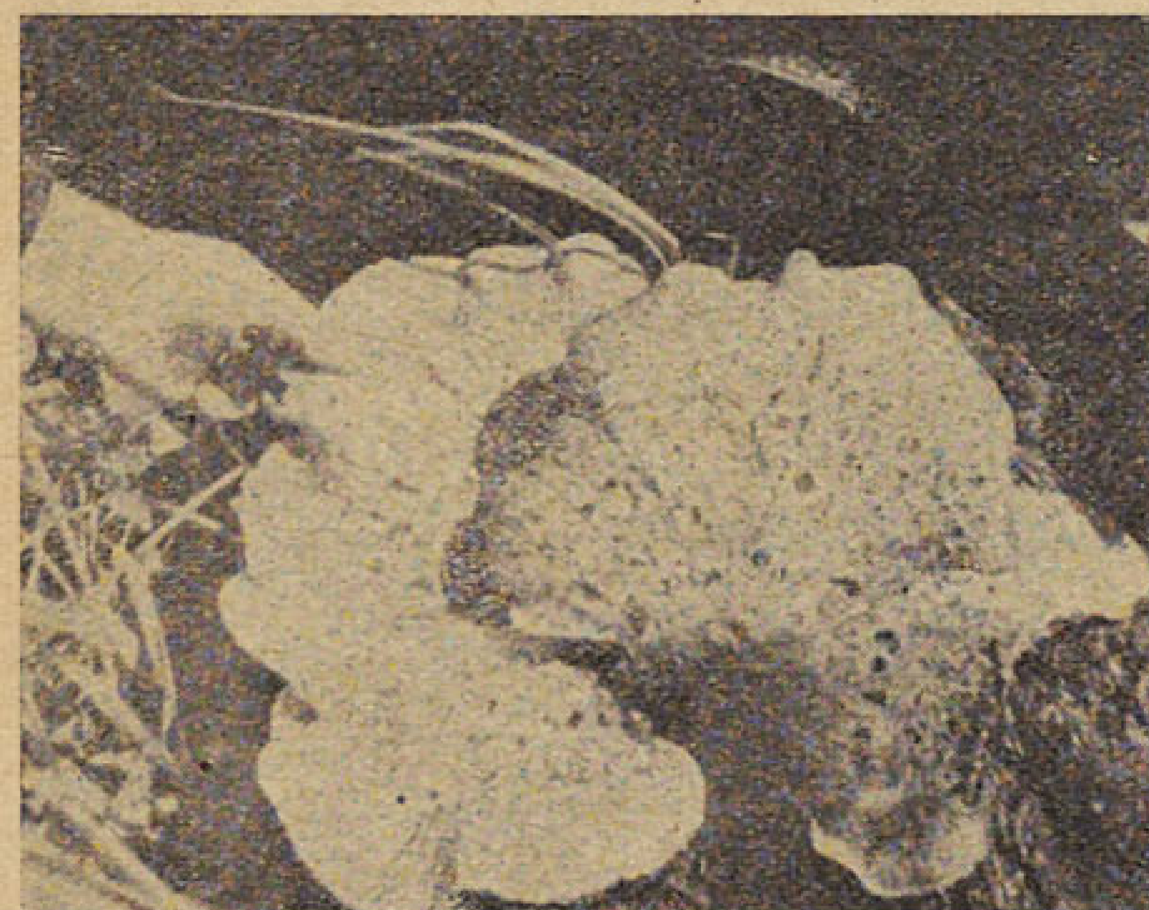
Wij mogen nu geen voedsel verloren laten gaan, dus ook de voedzame, eetbare paddenstoel moet op onze tafel komen als welkome aanvulling van het rantsoen. Wie helpt ons nu? Ik reken op 'de medewerking van alle paddenstoeldeskundigen!!!

Aanmeldingen schriftelijk of telefonisch aan het Hoofdkwartier der N.S.V.O., Afdeeling VI, De Lairessestraat 153, Amsterdam. Telefoon 97540.

Hoofd van Afdeeling Volks- en Gezinshuishouding,
J. C. KLOPPENBURG.

HET KOST NIETS....

Neen, de huishoudbeurs kan gesloten blijven, wanneer wij naar buiten trekken en den rijken oogst uit van bramen, rozebottels, vlierbessen en paddenstoelen verzamelen om zoodoende ons rantsoen aan te vullen.
Alleen voor wat moeite en misschien schrammen komen we in het bezit van voedzame, vitaminen bevattende levensmiddelen.
Laat niets verloren gaan en profiteer ervan zooveel als U kunt. *Foto: archief*



Een prachtige zwam .... maar niet eetbaar (zadelzwam).

Recepten en aanwijzingen voor de bereiding van deze in het wild groeiende vruchten kunt U krijgen bij de vertegenwoordigsters van de afdeeling Volks- en Gezinshuishouding in Uw kring.
Wanneer de plaatsruimte dit toelaat komen er ook in ons blad nog enkele recepten.
Slaat de groote beurt van de kamers dus maar eens een keertje over en trekt er op uit, huismoeders!!

We zoeken en eten paddenstoelen.

Wanneer wij van een heerlijken wandeltocht terugkomen met onzen oogst aan paddenstoelen, komt het onplezierige werkje, n.l. het schoonmaken. Toch moet dit karweitje zoo spoedig mogelijk en met zorg geschieden, anders treedt spoedig bederf op. We gaan van de veronderstelling uit, dat U bij het verzamelen aangestoken of aangevreten, zoowel als weeke exemplaren heeft verwijderd. We beginnen nu met het verwijderen van het grofste vuil, n.l. dennennaalden, zand, enz. Dit gebeurt het beste door de paddenstoelen flink af te spoelen.
Dan gaan we stuk voor stuk de paddenstoelen bekijken en de stelen bijsnijden of van erg harde soorten verwijderen. De buisjeslaag wordt door vele huisvrouwen weggenomen, omdat deze gekookt een wat slijmerigen indruk aan het gezicht geeft, maar er gaan door deze behandeling veel voedende bestanddeelen verloren. Den bovenkant van den paddenstoel krabben we schoon of we trekken het vliesje er geheel af, van den kant uit naar het midden trekken.
Wanneer de paddenstoelen nagekeken zijn, volgt weer het wasschen in ruim water, zoolang tot er geen zand meer afkomt, nooit in water *laten staan*, maar overdoen in een vergiet. Dan verdeelen we onze paddenstoelen in kleine of groote stukjes, al naar onzen smaak, en afhankelijk van het gerecht, dat we ervan bereiden willen.
De paddenstoelen moeten liefst denzelfden dag nog toebereid worden.
Wanneer we ze voor den volgenden dag willen bewaren, dan raad ik aan de paddenstoelen even in weinig water gaar te koken.
Paddenstoelen mogen nooit langer dan 20 minuten koken, kleine zachte exemplaren of in kleine stukjes verdeelde zijn nog eerder gaar.
Langer koken maakt den paddenstoel taai en onsmakelijk. We kunnen ons bepalen tot één soort, b.v. eekhoorntjesbrood of hanekammen, maar we kunnen ook verschillende soorten doorelkaar mengen.
De smakelijkste manier van bereiden is het bakken. Vooral als vervangmiddel van vleesch zijn gebakken paddenstoelen zeer geliefd, het vraagt echter veel boter, daarom wordt tegenwoordig het smoren meer toegepast. Van beide bereidingswijzen volgt een recept. Ook in een stoofpot smaakt de paddenstoel overheerlijk, evenals in soep of in saus.
Gerechten waar paddenstoelen in verwerkt zijn, moeten we nooit laten staan. Eventueele restjes zoo mogelijk nog denzelfden dag opeten.
Het kruiden van paddenstoelengerechten vereischt eenige oefening, daar sommige soorten zelf zeer pittig smaken, en weinig kruiden vragen, andere daarentegen zouden juist aan smaak winnen, wanneer ze met kruiden worden klaargemaakt.
Men moet dus in het begin zeer voorzichtig zijn met kruiden, tot men er wat oefening in gekregen heeft. We kunnen paddenstoelen ook houdbaar maken om er in den wintertijd plezier van te hebben. We kunnen de paddenstoelen drogen of op de bekende manier in steriliseerglazen houdbaar maken.
Gedroogde paddenstoelen verliezen in tegenstelling met groene tuinkruiden weinig of niets van hun kruidig aroma en daar we bij deze manier geen speciale hulpmiddelen noodig hebben, geven wij ook daar een nadere beschrijving van. Wanneer er huisvrouwen onder onze lezeressen zijn, die zelf smakelijke gerechten van en met paddenstoelen hebben klaargemaakt, eigen vinding dus, dan verzoeken we hun, de ervaringen in zoo groot mogelijken kring te verspreiden, om daardoor ook die kameraadskes die zich nog niet aan een paddenstoelengerecht waagden, te overtuigen van de smakelijkheid en voedzaamheid van deze gratis verkrijgbare lekkernij.

Gebakken paddenstoelen.

½ kg paddenstoelen, 3 afgestreken lepels boter of margarine, zout, zoo mogelijk een uitje.
Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in stukken. Laat in de koekepan de boter bruin worden. Wasch de paddenstoelen en droog ze in een doek. Bestrooi ze met wat fijn zout. Bak ze bij flinke hitte, onder geregeld omschudden, aan alle kanten bruin. Voeg er desgewenscht een fijn gesnipperd uitje aan toe. Schep de paddenstoelen over in een liefst warme schaal. Giet een scheutje taptemelk bij de achtergebleven boter, bak dit ook even bruin en giet dan zooveel water erbij tot men voldoende jus heeft. Bind desgewenscht na met een theelepeltje aardappelmeel.

Gesmoorde paddenstoelen.

½ kg paddenstoelen, 1 afgestreken lepel boter of margarine, 2 in plakken gesneden tomaten, zout, peterselie.
Maak de paddenstoelen schoon, wasch ze en droog ze in een doek. Strooi er wat fijn zout over. Laat de boter bruin worden in een braadpannetje. Doe de in stukken gesneden paddenstoelen en tomaten erbij en laat onder af en toe omschudden alles in de gesloten pan 15 minuten smoren. Strooi er eenige lepels fijngehakte peterselie overheen, en desgewenscht een weinig citroensap of azijn.



De honingzwam, eetbaar en smakelijk, doch licht te verwisselen met andere soorten. *Foto: archief*



Foto: V.N.P. - F.C. de Haan

Ze vinden het wàt een leuk werkje!

Stoofpot met paddenstoelen. (± 5 personen)

½ kg paddenstoelen, 2 kg aardappelen, ½ kg spercie- of snijboonen, ½ kg tomaten, 1½ afgestreken lepel boter of margarine, peterselie, zout, een theekopje taptemelk.
Smelt de boter in een stoofpan. Maak de boonen schoon en snijd ze in stukjes (ook de snijboonen). Laat ze gedurende 15 minuten smoren in de boter op een zacht vuur. Giet er een kopje water bij en wat zout. Voeg er dan de geborstelde of zeer dun geschilde en in blokjes verdeelde aardappelen bij, de schoongemaakte en gesneden paddenstoelen en tot slot de in vieren gesneden gewasschen tomaten. Strooi een weinig fijn zout tusschen de aardappelen en paddenstoelen. Laat alles te zamen nog 20 minuten zachtjes koken. Giet er de taptemelk bij en meng alles losjes doorelkaar. Roer er de fijngehakte peterselie doorheen. Schep het gerecht over in een schaal en geef het kooknat in de sauskom er afzonderlijk bij. Desgewenscht kan men het vocht binden met een weinig aardappelmeel.

Drogen van paddenstoelen.

Maak de paddenstoelen schoon, snijd ze in dunne schijfjes en rijg deze aan een draad. Laat de paddenstoelen in zon en wind drogen. Wanneer ze van binnen ook geheel droog zijn, kunnen ze opgeborgen worden in vetvrije papieren zakken of in trommels. De bewaarplaats moet vooral ook droog zijn, anders wordt onze inmaak toch weer vochtig en gaat bederven. We kunnen de paddenstoelen ook in den oven drogen bij matige hitte en met half geopende ovendeur, zoodat het vocht kan ontsnappen.

Rozebotteljam.

Neem hiervoor rijpe, donkerroode rozebottels. Wasch ze, verwijder de kelkblaadjes en steeltjes. Zet de bottels op met een weinig kokend water en kook ze tot moes. Zeef de bottels en weeg het moes. Op 1 kg moes rekenen we 700 gram suiker. We laten moes en suiker tezamen nog 15 minuten flink koken. Oppassen voor aanbranden!
De jam in zorgvuldig schoongemaakte potjes doen en afdekken met een rond passend stukje cellophaanpapier dat we even door azijn gehaald hebben. Als afsluiting een natgemaakt stuk cellophaan of boterhampapier over het potje spannen en dichtbinden.
Rozebotteljam is zeer vitaminenrijk en daardoor een waardevol voedingsmiddel in den winter.

Vlierbessen- of bramensap.

Maak de vruchten schoon en breng ze met weinig water *tegen de kook aan*! Laat ze bij deze temperatuur even staan tot het sap uit de vruchten is gekomen. Zeef de vruchten dan door een doek, die op een vergiet is uitgespreid.
Maak de flesschen zorgvuldig schoon, spoel ze na met uitgekookt water. Kook de kurken uit. Kook ook een trechter en een juslepel even uit. Breng het sap aan de kook, laat eenige minuten doorkoken en vul er dan de flesschen mee met behulp van den uitgekookten trechter en lepel. Druk er direct de uitgekookte kurk op en sluit deze af door haar in gesmolten brievenlak te dompelen of te bestrijken met een papje van gips.
De flesschen bewaren op een beslist *droge* plaats.
Van de uitgeperste vruchten kunnen we nog een heel smakelijke, niet-houdbare jam maken, door de overgebleven resten te vermengen met wat citroensap (of citroenzuur), wat suiker en indien aanwezig, wat onrijpe gekookte appels.

Rusland, 17 Juli '43

Opgedragen aan mijn liefste!

Waarom, mijn vrouw, geweend
in stille nachten
om 't offer dat wij brachten?
wij zijn in geest toch altijd nog vereend!

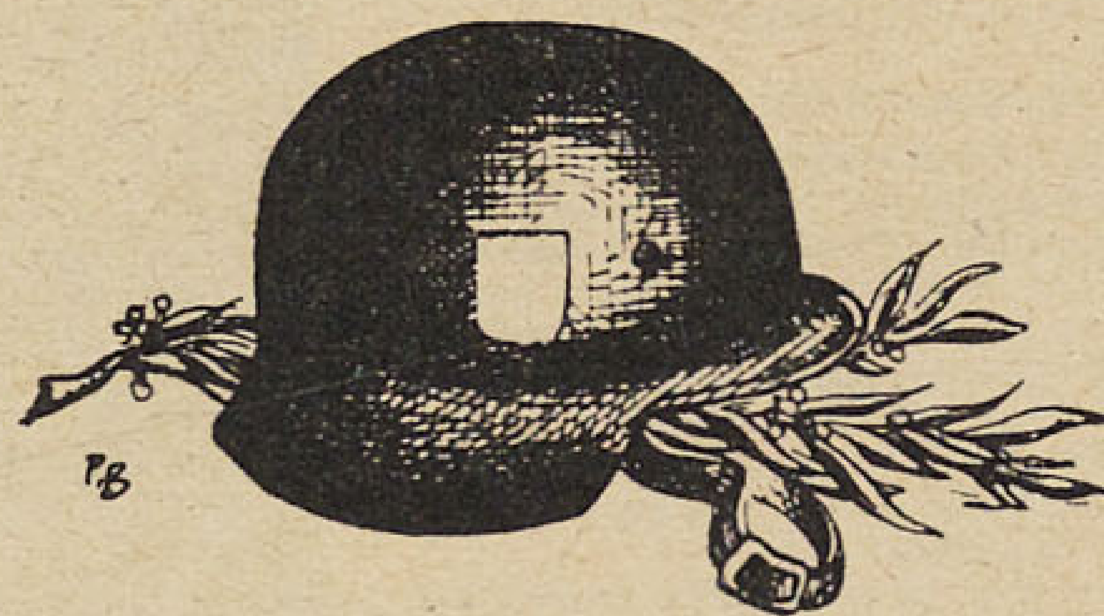
De tijd duurt immer lang,
als men moet wachten;
maar de natuur geeft krachten
en onderdrukt den al te grooten drang.

Het was voor ons een plicht
idealisten
wij die het beter wisten
om offerend te komen tot het licht.

De toekomst van ons land
en onze kind'ren,
geen macht kan het verhind'ren,
ligt na deez' zwaren strijd in onze hand.

Daarom, mijn vrouw, schep kracht,
wil niet versagen
bij 't leed, dat velen dragen;
het offer wordt niet te vergeefs gebracht!

Oostfront-Vrijwilliger T.



FRÖBELONDERWIJZERES

Van tijd tot tijd plaatsen wij bijdragen van kameraadskes, die iets over haar dagelijksch werk te vertellen hebben. Ditmaal een aardige bijdrage van een fröbelonderwijzeres.

Het inzenden voor deze rubriek staat vrij.



Foto: Volksche Werkgemeenschap Victor Meeussen
Harmina heeft een raamknoopje op haar rug.

Ruim dertien jaar ben ik nu reeds bij het Fröbelonderwijs. Mijn klas bestaat uit 42 kinderen, wier leeftijd varieert van 5 tot 5½ jaar.
's Morgens als ze op school komen, hangen ze hun kleertjes op, en daar ze vanzelfsprekend nog niet kunnen lezen, hebben ze bij hun kapstok inplaats van hun naam, een teekeningetje als b.v. eendje, sneeuwpop, appel. Deze plaatjes staan ook op hun leermiddelen.
Als we b.v. bouwen hebben, heb ik voordat de kinderen op school komen, de doozen uitgezet voor 't bord, met 't plaatje naar voren. Als de kinderen binnen komen weten ze, dat ze hun doosje moeten krijgen en een karton uit de kast moeten nemen. Dit karton dient om het lawaai van al die blokjes te dempen.
Den eenen keer gaan we klassikaal een boot, brug of auto maken; den volgenden keer moeten ze het alleen maken. Dit doe ik om te zien wat er van zoo'n les is blijven zitten. Maar elken keer geef ik ze tijd om zelf hun fantasie te laten werken, ze zijn natuurlijk aan den vorm van de blokjes verbonden. Dit is niet het geval bij knippen, teekenen of pijpaardewerk. Hierbij kunnen de kleintjes hun fantasie den vrijen teugel laten. Ik laat ze hierin ook zooveel mogelijk vrij en bespreek de fouten als b.v. verkeerde verhoudingen even klassikaal.
Wel ben ik eigenlijk aan tijd gebonden, maar het hoofd der school laat ons daarin vrij, als wij maar zorgen, dat de boel niet in de war loopt! Het zou dan ook jammer zijn, wanneer de kinderen leuk bezig zijn, om dan op te moeten houden, om ze iets anders te geven of naar de „speelschool" te gaan. Ik ga dan meestal ook de laatste drie kwartier maar naar de speelschool.
In de speelschool doen we eenvoudige gymnastische en rhythmische oefeningen en natuurlijk spelletjes.
Twee maal in de week heb ik een heelen middag vrij spelen, dan spelen de kinderen met auto's, serviesjes, poppen, beesten enz. 's Zomers spelen de kinderen in 't zand of op de speelplaats. We hebben helaas niet zooals op de meeste scholen een zandbak binnen, dus zijn we 's winters altijd op de speelschool aangewezen.
Nu wil ik U nog een aardig geval vertellen. Zooals U weet, bedenken de kinderen voor dingen, waarvan ze den juisten naam niet weten, zelf vaak een naam, soms zóó juist, dat je er zelf verbaasd van staat.
Eens waren ze buiten in 't zand aan 't spelen; de een maakte een toren, een ander bakte poffertjes.
Opeens zie ik Johannes zeer geïnteresseerd naar den rug van Harmina kijken. Hij laat alles in den steek en komt op een holletje naar mij toe.
„Juf," roept hij, „Harmina heeft een raamknoopje aan haar jurk."
„Laat Harmina eens komen," zei ik, want ik was erg nieuwsgierig naar dat „raamknoopje."
Nu bleek het, dat het een glazen knoopje was. Johannes kende het begrip raam; dat was iets waar je doorheen kon kijken. Dit knoopje was ook doorzichtig, dus was dit een „raamknoopje"!

A. C. TIESSENS

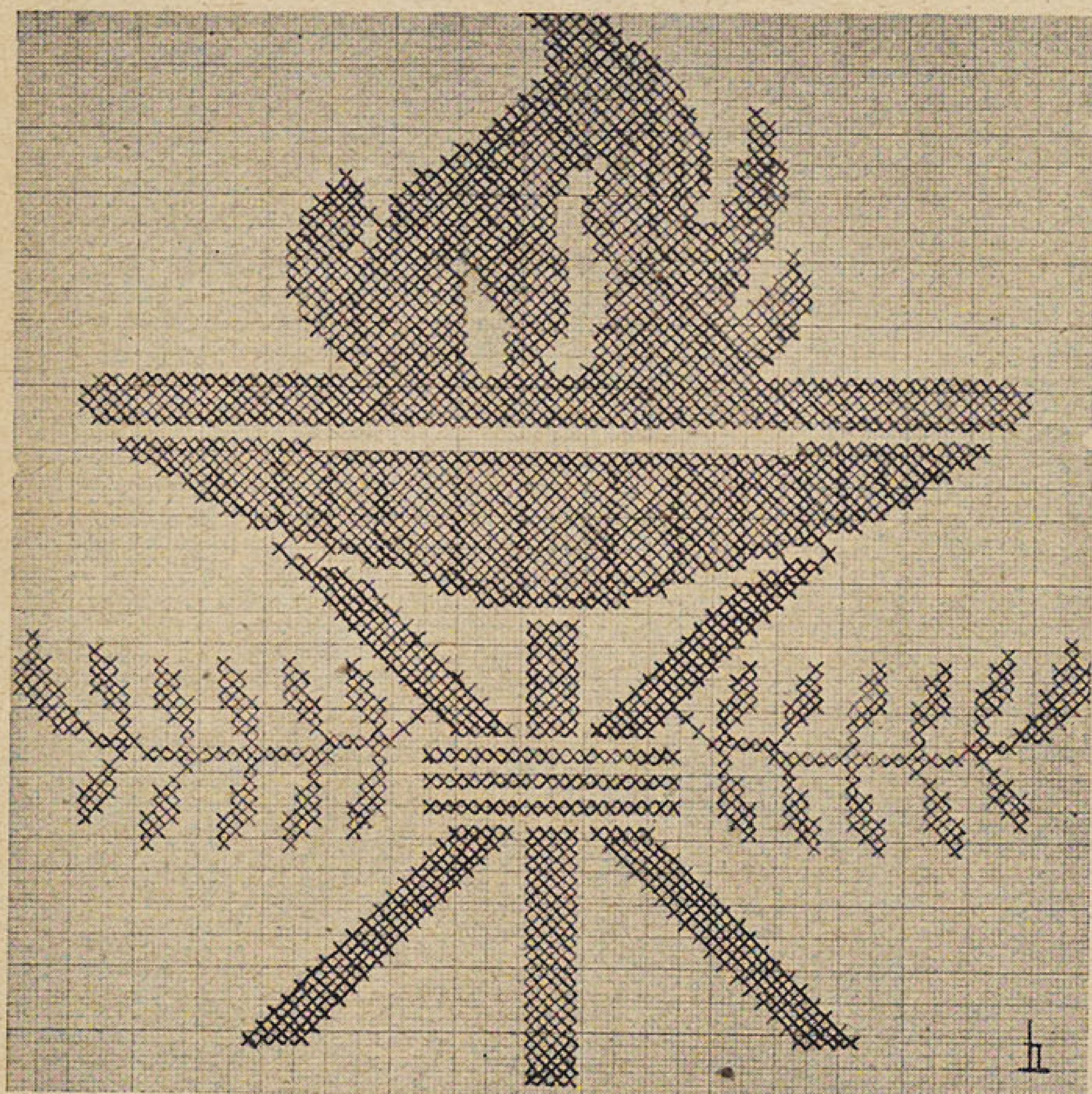


foto: archief

Reeds meermalen werd er gevraagd om een kruissteekpatroon van het N.S.V.O.-embleem. Hier is het dan.
Het patroon kan zoowel in één, als ook in meer kleuren worden uitgevoerd, b.v. goudkleur of geel voor de schaal, zwart voor den voet, groen voor de beide eschdoornbladeren en rood voor de vlam, waarin dan de twee opengelaten gedeelten met geel of lichtrood kunnen worden opgevuld.
Wist U, dat dergelijke patronen ook in vele andere handwerktechnieken behalve kruissteek (filet-, filethaak-, tulledoorstop-, smyrna-, gobelin-, kralennaai-, en breiwerk in 2 of meer kleuren) kunnen worden uitgevoerd?
En wie maakt er nu met dit patroon het mooiste voorwerp voor de N.S.V.O.-jaarmarkt? *DIKA*

N·S·V·O· NIEUWS

Het kan voorkomen dat wegens plaatsruimte een ingezonden verslag ingekort moet worden. Verslagen moeten voor den 1sten van iedere maand worden ingezonden aan de Red.

VORMINGSBIJEENKOMST TE ALPHEN.

Op 29 Hooimaand werd er te ALPHEN a/d Rijn o.l.v. de kringleidster kamske C. H. v. d. Beke Callenfels-Stap en met volle medewerking van haar onderkringleidster, kamske T. Kuyper-Wals, een propagandistische vormingsbijeenkomst gehouden, waar als spreekster tegenwoordig waren, de kamskes A. I. v. d. Water-Hols districtsleidster van den Haag en Zuid-Holland en de districts-propagandiste eveneens van den Haag en Zuid-Holland, kamske C. E. Storm van 's Gravesande.

Deze middag, die zich in een goede opkomst mocht verheugen, het geen des te meer verheugend was, omdat vele kamskes van buitenaf moeten komen, is zeer geslaagd te noemen. Dit is te danken aan de goede voorbereiding, de smakelijk versierde zaal, het niet ontbreken van consumptie met versnapering.

Nadat de beide spreeksters het woord hadden gevoerd en men zich daarna in de pauze gezellig met elkander onderhield, werden vervolgens nog eenige vragen beantwoord.

Wij zijn overtuigd, dat deze middag den band onderling weer heeft gesterkt en het feit dat men vroeg om spoedig weer te komen, bevestigt wel, dat zulke middagen zeer bevorderlijk zijn voor den goeden geest in de N.S.V.O.

De onderkringleidster en haar medewerksters verdienen alleszins een woord van waardeering voor de manier waarop zij dezen middag hebben georganiseerd. Alles was in orde, zeer zeker een goed voorbeeld ter navolging voor alle andere kringen.

DISTRICT GRONINGEN
EEN DAG NAAR ROLDE

Bijna 300 kameraadskes uit het district Groningen waren 7 Juli naar Rolde getrokken om daar tezamen een prettigen dag te hebben. In opgewekte stemming en onder prachtig weer vertrok het grootste deel tegen 8 uur uit Groningen, terwijl het andere deel uit de richting Winschoten-Stadskanaal rechtstreeks naar Rolde reisde. Luid zingende trokken we het dorp door om daarna in de groote zaal van café Steen een kop koffie te drinken met Groninger koek. Daarna trokken we er weer op uit en belandden na een wandeling door het bosch in de bekende Balloër kuil. Hier op de plaats, waar vroeger de rechtspraak plaats vond, werd gezamenlijk gezongen en werden spelletjes gedaan. Tegen half 1 verzamelden we ons weer in de zaal, waar bij de koffie de boterhammen werden opgegeten. Tegen 2 uur trok het gezelschap op naar de Boerdennen. De stemming liet niets te wenschen over, zeker niet in het minst door de uitnemende leiding van onze districtsleidster, terwijl de vroolijkheid erin werd gehouden door de distr. zangleidster kamske G. v. d. Veen en door kamske de Vries met haar accordeon, die onvermoeid den heelen dag alle zang en dansen heeft begeleid. Nadat nog in het café een glas limonade was genuttigd, werd het langzamerhand tijd om weer naar huis te gaan. Half 8 waren we weer in Groningen terug, zeer voldaan over den prettigen dag. M. S.

KRING AMSTERDAM ZUID
NAAR AMERSFOORT

Nadat de Kringleidster den wensch te kennen had gegeven om eens een dagje naar buiten te gaan en wij hiervoor Amersfoort hadden uitgekozen, werd mij de taak opgedragen dit te organiseeren.

Na veel werk en veel geloop was dan eindelijk de dag 22 Hooimaand aangebroken. Wij vertrokken om 8.13 uur uit Amsterdam. De spoorwegen hadden voor een stel extra rijtuigen gezorgd, zoodat wij gemakkelijk konden reizen. De kameraadskes (wij waren ongeveer 100 vrouw sterk) waren allen gewapend met een aantal boterhammen, wat wel noodig is, want in de bosschen krijg je gauw honger. Bij het station Amersfoort stond kameraadske van Amstel, de sportleidster der N.S.V.O. Amsterdam, ons op te wachten. Deze was in deze plaats met vacantie. Zij had zich in verbinding gesteld met den Burgemeester en van dezen, voor verminderden prijs, toegang verkregen voor het boschbad Birkhoven. Zij had ook heerlijke bouillon voor ons besteld. Wij danken kameraadske van Amstel nog eens voor haar spontane medewerking.

Na aankomst maakten wij een wandeling naar halte Vlasakkers en vandaar een boschwandeling. In een grooten speeltuin hebben wij onze boterhammen opgegeten. De kameraadskes hebben zich hier eens echt vermaakt. Het leken wel kinderen, zoo hebben zij geschommeld en gezweefd en wat er verder te spelen was. Toen het fluitje klonk, moesten wij weer opstappen om, na weer een boschwandeling gemaakt te hebben, naar het boschbad Birkhoven te gaan. Hier hebben wij ons weer heerlijk vermaakt. Velen hebben gezwommen, sommigen namen een zonnebad, anderen durfden slechts met hun voeten het water in. Wij vonden het allen jammer, dat de dag zoo vlug voorbij was en dat wij weer naar Amsterdam terug moesten. Wij kunnen echter op een goed geslaagden dag terug zien. Zij, die thuis gebleven zijn, hebben heel wat gemist.

De propagandiste van Onderkring Zuid der N.S.V.O.

GELEEN. — Sinds eenige weken is de N.S.V.O., die, wegens ziekte der Groepsleidster zoo goed als geheel ingeslapen was, weer aan het werk getogen onder leiding van kam.ske Huveneers, die voorloopig het Groepleidsterschap heeft aanvaard.

Iederen Maandag van 2—4 uur is er N.S.V.O.-middag, waar het dan net een speelgoedfabriek in het klein lijkt. Van allerhande leuk speelgoed wordt er vervaardigd, o.a. poppen, eendjes, hondjes, ballen, enz., enz.; ook leuke tasschen, aanhangtasschen, ceintuurs en nog veel meer.

De kameraadskes werken hard om aan het einde van dit jaar een jaarmarkt, en een flink Kerstfeest voor onze kinderen te organiseeren.

Het is dan ook de wensch van de Groepsleidster, en van alle werkende kameraadskes, dat ieder lid van de N.S.V.O. te Geleen haar steentje bij zal dragen tot het welslagen dezer beide dagen.

Op Maandag 29-8-'43 togen de kameraadskes naar een kameraadske met 4 kleine kinderen, die op het oogenblik tot over de ooren in het werk zit, om kousen te stoppen.

Niet minder dan 40 paar kousen werden in niet minder dan 3 uur gestopt, voorwaar een heele prestatie van 9 kameraadskes.

Onder het zingen van onze liederen waren deze 3 uurtjes omgevlogen.

Hopenlijk is de volgende keer onze N.S.V.O. met een verdubbeld aantal actieve leden uitgebreid, maar desondanks marcheert onze kleine groep vol vertrouwen de toekomst tegemoet.

Bravo kameraadskes van Geleen, toont allen wat een Nationaal-Socialistische vrouw in dezen tijd nog vermag te doen.

KINDERFEEST 26 AUGUSTUS 1943.

Donderdag 26 Augustus 1943 werd door de N.S.V.O. Groep Weert, een kindermiddag georganiseerd in de Apollozaal alhier. Ongeveer 140 kinderen waren met verschillende moeders aanwezig en werden onthaald op een prettigen middag.

Kamske Priem opende den middag, waarna verschillende stukjes, zang en declamatie opgevoerd werden door de N.J.S., vooral de broertjes Moonen luisterden den middag op met hun zang.

De poppenkast en de accordeonmuziek vielen bijzonder in den smaak der kinderen.

Tusschen de pauze werden de kinderen getracteerd op vla, limonade en fruit.

Aan 't eind van den middag bedankte Kamske Priem alle aanwezigen en vooral alle medewerkers en -sters, die medegeholpen hadden tot het welslagen van dezen middag, wat hun ook inderdaad gelukt is, hetgeen te merken was aan de verhalen der kinderen over dezen middag.

Kamske Rösener-Manz, Groepsleidster van groep Weert, bedankte daarna eveneens alle aanwezigen en alle medewerkers en -werksters.

„ZIEKENVERPLEEGSTERS"
TE ROTTERDAM BIJEEN

Woensdag 28 Hooimaand waren alle cursisten uit Kring 55 Rotterdam die den cursus „Ziekenverpleging in huis" beëindigd hadden, bijeen.

Het was deze kameraadskes een behoefte om hun Zuster, kamske Taylor te bewijzen hoe dankbaar zij waren voor al de nuttige en practische lessen die zij in dezen cursus en ook den vorigen: „Zuigelingen-verzorging," van haar mochten ontvangen.

Kamske v. d. Torre, de Kringvertegenwoordigster Mdd, ontving de niet weinig verraste Zuster Taylor met hartelijke woorden en bloemen.

Allen hadden bereidwillig meegeholpen om het geheel een feestelijk aanzien te geven, ja zelfs koffie en koek waren getooverd om het genoegen te verhoogen. Twee kameraadskes deden een grappige voordracht waarom braaf gelachen werd.

Daarna werd een proeve geleverd van de gymnastische oefeningen die zij genoten hadden en waar vele jongeren nog een voorbeeld aan kunnen nemen.

Bij al dit genoegen werd ook de ernst van dezen tijd niet vergeten want een onzer kameraadskes als marskramer verkleed verkocht snuisterijen voor „Frontzorg" die bijna twintig gulden opbracht. Tot slot werd aan de Zuster als blijvend aandenken een boekensteun aangeboden en nadat de getuigschriften aan de trouwe cursisten uitgereikt waren besloot de Districtvertegenwoordigster van den Moederdienst met een dankwoord in de eerste plaats aan kamske Zr. Taylor en een opwekking aan de deelneemsters om toch vooral hun kennis in prakijk te brengen juist bij hen die onze kameraden nog niet zijn.

Zr. Taylor noodigde ons daarop uit om onder haar geleide een bezoek te brengen aan het Moederhuis te Amsterdam waaraan velen gevolg hebben gegeven en een aangenamen dag hebben gehad.

De Districtsvertegenwoordigster District 12

DISTRICTSRAAD DEN HAAG EN ZUID-HOLLAND OP BEZOEK BIJ „DE WESTERHELLING"

Op een mooien zomerdag werd de Districtsraad van den Haag en Zuid-Holland o.l.v. Kamske A. I. v. d. Water-Hols, in de gelegenheid gesteld het kinderhuis der N.S.B., „de Westerhelling" te bezoeken.

Dit uitstapje, tevens vormend bedoeld, bood de kamskes de mogelijkheid zich persoonlijk te overtuigen van datgene, waaraan de N.S.V.O. haar medewerking verleent. Het aangename met het nuttige dus vereend.

Deze middag verliep onder de gunstigste omstandigheden en is zeer geslaagd te noemen. De ontvangst door kamske Marinkelle, het hoofd van Westerhelling was zeer hartelijk. Na den eenpansmaaltijd, die zeer in den smaak viel, werd het gebouw, waarvan een prettige huiselijke sfeer uitging, met omgeving bezichtigd, waarna kamske Marinkelle het een en ander van het werk in het algemeen vertelde. Des middags werd door de kinderen die er heerlijk gezond en verbrand uitzagen, een heel programma opgevoerd, dat zoo alleraardigst in mekaar was gezet, dat allen er ten volle van genoten, niet het minst de kinderen zelf. Het verliep allemaal zeer vlot en ordelijk en men zag dat hier ons mooie devies van „orde, tucht en discipline" waarlijk waren toegepast. Dat hiernaast ook toewijding en hartelijkheid hun deel waren bleek wel uit de manier waarop sommigen later bij kamske Marinkelle even op den schoot kwamen en geliefkoosd werden.

Na afloop hiervan zette kamske nogmaals zeer uitvoerig het werk, het doel en de strekking van het tehuis uiteen, waarbij zij met nadruk wees op het feit, dat allen toch vooral goed moesten beseffen dat de Nat. Soc. gedachte zich nu vooral uitsprak voor het *volwaardige kind*. Dit heeft dan ook haar volle belangstelling en liefde. Verder heeft zij nog heel veel geld noodig wil zij al haar verdere plannen, die noodig zijn, in vervulling zien gaan en zeer zeker zullen giften die het welzijn van ons jonge volkje beoogen, nooit tevergeefs gestort worden. Hierna was nog even het woord aan kamske Westerborg-Hummel, die het toezicht over alle N.S.B. tehuizen van moeder en kind heeft en, die verzocht met de uitzending zooveel mogelijk *moeders* te sturen. Die toch, hadden in de allereerste plaats recht op een goede vacantie en verzorging.

Tegen het einde van den middag vertrok de District raad weer naar zijn standplaats, zeer voldaan over hetgeen zij gezien en gehoord hadden en met een goeden indruk van het werk dat daar werd verricht.

Verantw. redactrice: J. Jansen-van Balen, Amsterdam • Verantw. voor de advertenties: C. van Schaik, Amsterdam • Uitgever: N.S.V.O., A'dam • Drukker N.V. Drukkerij v/h L. E. Bosch & Zoon, Utrecht • Verschijnt eenmaal per maand • Abonnementsprijs f 2.40 per jaar. Geen verkoop losse No.'s. • P 1118/8